

الصحة العامة 1

موضوعات صحية هامة متفرقة

- داء السكر
- التسمم الغذائي
- عدم تحمل اللاكتوز
- عدوى أذن السباح
- شمع الأذن
- عدوى الأذن
- آلام الأذن
- آلام الأسنان
- الجير وبقع الأسنان
- مشكلات طقم الأسنان
- العمى الليلي
- الإجهاد البصري
- احتقان العين

إعداد
نخبة من الأطباء الاختصاصيين

مراجعة
شويكار زكي



مجموعة النيل العربية

منحة من SIDA

سلسلة وصفة طبية

الصحة العامة 1

• موضوعات صحية هامة متفرقة •

• داء السكر
• التسمم الغذائي
• عدم تحمل اللاكتوز
• عدوى أذن السباح
• شمع الأذن
• عدوى الأذن
• آلام الأذن
• آلام الأسنان
• الجير وبقع الأسنان
• مشكلات طقم الأسنان
• العمى الليلي
• الإجهاد البصري
• احتقان العين

إعداد

نخبة من الأطباء الاختصاصيين

مراجعة

شويكار زكي

مجموعة النيل العربية

اسم السلسلة : سلسلة وصفة طبية
اسم الكتاب : الصحة العامة (1)
الإعداد : نخبة من الأطباء الاختصاصيين
رقم الإيداع : 99/14237
الترقيم الدولي : X - 10 - 5919 - 977
الطبعة : الأولى
سنة النشر : 2000



الناشر : مجموعة النيل العربية
العنوان : ص.ب : 4051 الحي السابع
مدينة نصر - القاهرة / ج.م.ع
التليفون : 00202/2602938
الفاكس : 00202/2602938



سلسلة وصفة طبية

الصحة العامة (1)

المحتويـــات

- مقدمة الناشر 5
- داء السكر 9
- التسمم الغذائى 29
- عدم تحمل اللاكتوز 35
- عدوى أذن السباح 39
- شمع الأذن 43
- عدوى الأذن 45
- آلام الأذن 51
- آلام الأسنان 57
- الجير وبقع الأسنان 61
- مشكلات طقم الأسنان 65
- العمى الليلي 69
- الإجهاد البصري 73
- احتقان العين 79

• مقدمة •

لقد حرصت «مجموعة النيل العربية» على أن تشمل باكورة إنتاجها موضوعات جديدة ومفيدة تهم كلاً من القاريء العام والقاريء المتخصص . وبعد شهور عديدة من البحث والدراسة ، استقر الرأي على إصدار هذه السلسلة التي تناقش الكثير من الأمراض الشائعة بجانب مئات من النصائح الطبية المجانية التي يقدمها كبار الأطباء والمتخصصون والعاملون في المراكز البحثية والعلمية . وكانت أولى العقبات التي قابلتنا هي الاسم الذي يمكن أن يطلق على هذا الكم الهائل من المعلومات والموضوعات التي أعدت بطريقة موجزة وميسرة بحيث لا ترهق القاريء بالكثير من التفصيلات ، وقد انتهى الأمر بتسميتها «وصفة طبية» لما لها من تأثير فعال في التغلب على الكثير من الأعراض المرضية .

. لقد سمعنا وقرأنا كثيراً في وسائل الإعلام وخاصة في التليفزيون عن أدوية وعقاقير كثيرة لها مفعول السحر في شفاء الملايين من البشر ، ولكن هذه المجموعة من الكتيبات ، بما تشمله من خلاصة تجارب وحكمة مئات الأطباء والعاملين في مجال الصحة لها أيضاً مفعول السحر ، ولكنها أفضل كثيراً لأن جميع النصائح والأساليب العلاجية

التي تضمها تتميز ببساطتها وتوافرها ، وسهولة تطبيقها بأرخص التكاليف ، بجانب توافر الأمان عند استخدامها . ونظراً لأن معظم الأمراض التي تتناولها هذه السلسلة معروف وشائع ، وقلما توجد أسرة واحدة لم تتعرض للإصابة بواحد منها ، فقد روعى توفير أكثر من نصيحة لكل مرض . وقد تساعد هذه النصائح على إنقاذ حياة شخص ما ، أو التقليل بقدر الإمكان من خطورة الإصابة وخاصة بالنسبة للحروق ، والكسور والجروح ، ونوبات الربو ، والأزمات الصدرية .

كما تتضمن هذه السلسلة الكثير من النصائح التي تهم المرأة مثل مشكلات الجلد ، والشعر ، والحمل ، والولادة ، وسن اليأس ، بجانب الكثير من الأساليب العلاجية لمرضى السكر ، والبواسير ، والكوليسترول ، وأمراض الجهاز الهضمي ، والجهاز التنفسي ، والجهاز التناسلي ، والعظام ، والأساليب التي يمكن استخدامها للتغلب على أعراضها وآلامها .

ومما يزيد من قيمة هذه السلسلة ، إضافة جزء خاص في نهاية كل موضوع ، يوضح فيه متى يجب أن نلجأ إلى الطبيب ، ويحذر من تجاهل الأعراض إذا استمرت حتى بعد تطبيق النصائح المقدمة ، ويركز على أن الكثير من الأعراض قد تبدو بسيطة ، إلا أنها في واقع الأمر قد تحتاج إلى رأى شخص متخصص . فاستشارة الطبيب في هذه الحالات

قد يوفر على المريض الكثير من المعاناة .

ومما لا شك فيه أن هذه السلسلة سوف تضيف إلى المكتبة العربية نوعاً فريداً من المعلومات والخبرات التي جاءت حصيلة لجهد مئات الأشخاص الذين أفنوا حياتهم في سبيل التوصل إلى أساليب وتقنيات علاجية لمساعدة المرضى في التغلب على هذه الأمراض وما يصاحبها من آلام عضوية ونفسية .

الناشر

• داء السكر •

عادة ما يكون مريض السكر أكثر عرضة لأمراض القلب ، وأمراض الكلى ، وتصلب الشرايين ، وتلف الأعصاب ، والعدوى ، والإصابة أيضاً بالعمى ، مع بطء عملية الشفاء. وتختلف الاستجابة لمرض السكر من شخص لآخر . وهذا يعني أن كل شخص يجب أن يكون تحت رعاية طبية ورقابة دائمة . لأن ما ينفعك قد لا ينفع أقرب أصدقائك .

إن هدف كل مريض بداء السكر هو المحافظة على المستويات الطبيعية للسكر بالدم . ويستند النظام الغذائي لمريض السكر على ثلاثة دعائم أساسية . نظام التغذية ، والتحكم في الوزن ، ومزاولة الرياضة . ومن الأخبار السارة لمرضى السكر ، أن في استطاعة المريض القضاء التام على أعراض السكر ـ أو بمعنى آخر التحكم فيه ـ بالالتزام بالنظام الذي يحدده الطبيب . وفيما يلي الخطوات التي يمكن أن يبدأ بها مريض السكر . ولكن إذا كان المريض يرغب في تغيير أي جزء من هذا النظام ، فعليه أولاً وقبل كل شئ مناقشة ذلك مع الطبيب .

• ابدأ بنظام غذائي

قامت الجمعية الأمريكية لداء السكر The American Diabetes Association (ADA) بتعديل الخطوط الأساسية التغذوية ، وذلك في عام 1986 . وبالرغم من أن معرفة الاحتياجات التغذوية دائمة الاتساع ، إلا أن هذه الخطوط تعتمد على الإجماع في طريقة التفكير . فيجب على كل شخص مريض بداء السكر أن يصنع نظامه الغذائي وفق احتياجاته وطبقاً لأسلوب حياته . ويرتكز النظام الغذائي الذي وضعته الجمعية الأمريكية لداء السكر "ADA" على القواعد التالية :

• تناول الكربوهيدرات

أوصت الجمعية الأمريكية لداء السكر بأن يشمل النظام الغذائي II لمرضى السكر من 50 إلى 60 في المائة سعرات حرارية من الكربوهيدرات . وهذا الكم من الكربوهيدرات يمكن الحصول عليه ببساطة عن طريق أنواع السكر العادية ، أو الأنواع الأخرى المركبة (النشويات) . فكل جرام من الكربوهيدرات ينتج أربع سعرات حرارية.

• الامتناع عن تناول الدهون

يجب الاستغناء تماماً عن الدهون . ويجب ألا تزيد نسبة السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون عن 30 في المائة من السعرات الحرارية . فكل جرام من الدهون ينتج عنه 9 سعرات حرارية . ويمكن أن يستعيض مريض السكر في كل فرصة تسنح له ، عن الدهون المشبعة ـ التي تسد الشرايين ـ بالدهون المتعددة غير المشبعة ، أو الأفضل منها ، وهي الدهون الأحادية غير المشبعة ، أو بعض الكربوهيدرات المركبة .

● تناول الطعام الغني بالألياف

لقد ثبت بالدليل القاطع فائدة الألياف الطبيعية على جميع الأشخاص . ولكن تتضاعف هذه الفائدة عند مريض السكر . وينصح الأطباء بتناول كميات من الألياف تدريجياً حتى تصل إلى 40 جرام يومياً . وتعد منتجات القمح ، والشعير ، والشوفان ، والبقول ، والخضروات ، والفواكه من أفضل مصادر الألياف ، بجانب ماتحتويه من عناصر التغذية الحيوية الأخرى .

إن أحد الفوائد التي تعود على مريض السكر من تناول الألياف ، هو خفض مستويات الكوليسترول . فعند تناول الألياف التي تتحلل في الماء ، والموجودة في البقول ، والشعير ، والشوفان ، والفواكه ، مع نظام غذائي منخفض الدهون ، تنخفض مستويات الدهون في الدم بشكل ملحوظ . فهذه الألياف تشكل مادة هلامية بالقناة المعدية المعوية ، وتؤدي إلى امتصاص الطاقة (السكر) في الطعام بمعدل أبطأ ، مما يعطي فرصة للأنسولين للعمل على استقرار السكر في الدم بنسبة متعادلة .

وتساعد الألياف أيضاً على عدم الشعور بالجوع حيث تنتفخ في المعدة فتشغل مكاناً أكبر يؤدي إلى الشعور بالشبع . ولهذا السبب فهي تفيد الأشخاص الذين يرغبون في خفض وزنهم . ولكن بجانب تقليل الرغبة في تناول الطعام ، فإنها غنية بالفيتامينات والمعادن الهامة .

● خفض الكوليسترول

ينصح الأطباء بعدم تناول أكثر من 300 ملليجرام من الكوليسترول يومياً . وهذا يعني التقليل من تناول اللحوم ، وصفار البيض ، ودهون

منتجات الألبان . كما يعني أيضاً ضرورة إضافة الألياف إلى الطعام .

• بدائل السكر

أظهرت البحوث أن تناول السكروز sucrose ، وسكر المائدة بكميات متعادلة مع النشويات لا يرفع مستويات السكر في الدم . ولذلك يمكن تناول كميات بسيطة من السكر المكرز إذا كانت معدلات السكر تحت السيطرة ، ولا يعاني المريض من البدانة المفرطة .

وفي حالة عدم توافر هذين الشرطين يمكن استخدام بدائل السكر ، مثل اسبارتيم aspartame ، والسكارين saccarin وهي غير ضارة على الإطلاق ، وخالية من السعرات الحرارية ، وهناك بعض الأنواع البديلة التي تحتوي على سعرات حرارية مثل الفراكتوز fructose ، والسوربيتول sorbitol .

• الحرص في تناول بدائل السكر

يستطيع مرضى السكر - ممن نجحوا في السيطرة على مستويات السكر في الدم - استخدام الفراكتوز والسوربيتول . فالفراكتوز أقل أنواع السكر البديلة التي ترفع من مستويات السكر في الدم . ولكن يجب على المرضى الذين يعانون من انخفاض في مخزون الأنسولين ، أن يضعوا في اعتبارهم أن الفراكتوز يرفع مستويات الترايجليسيرايد . كما أن الفراكتوز والسوربيتول يؤديان إلى الإصابة بالإسهال إذا تناولهما المريض بكميات كبيرة .

• توخي الحذر من السعرات الحرارية

إن الفراكتوز والسوربيتول غنيان بالسعرات الحرارية ، وهما يوجدان

بكثـرة في الفـاكـهـة (حـيث يتـحلـل السـوربيـتـول في الجـسم مكوناً الفراكـتوز) ولا يمكن اسـتبدالهـما ببدائل السكر الخـالية من السـعرات الحرارية . ولذلك ، فعند إضافة الفـراكتوز ، والاستغناء عن السكارين ، فهذا يعني أن المريض مازال يضيف سعرات حرارية لغذائه .

• تناول وجبات صغيرة

يستطيع جسم مريض السكر أن يهضم بسهـولة الوجبات الصغيرة ، لأنه كلما صغر حجم الوجبة كلمـا قل الاحتياج للأنسولين للتحكم في تدفق الجلوكوز مـن كل وجبة . والكمـيات القليلة من الجلوكـوز تعادل كميات قليلة من الأنسولين وتعادل ارتفاع مـستمر في مستويات السكر في الدم . وتعـتـمد بعض النـظم الغذائيـة الخـاصـة بمرضى السكر على تناول ثلاث وجبـات يومية ، أو ثلاث وجبـات صغيرة بجانـب وجبتين صغيرتين بين الوجبـات الأساسية . ويرى بعض الأطباء أن تناول ثلاث وجـبات فـقط في اليـوم يؤدي إلى طول الوقت بين كل وجـبة ، حـيث يشـعر مـريض السكر بجـوع شديد ، لا يسـتطيع حـياله أن يتـحكم في كميـات الأكل في الوجبة التاليـة . ولكن يمكن تناول وجبة صـغيرة بين الأكلات الأسـاسيـة بحيث لا تزيد عن حبة واحدة من الفـاكهة أو قطعة من البسكويت .

• الابتعاد عن تناول الكحوليات

إن السعرات الحرارية الموجودة بالكحوليات تعادل سعرات الدهون ، بجانب أنها بطيئة الهضم مثلها مثل الدهون المشبعة .

• **تجنب زيت السمك**

إن الكبسولات التي تحتوي على أوميجا 3 يمكن أن تساعد على تجنب الإصابة بتصلب الشرايين atheroskerosis ، والذي يغدو أحد الآثار السلبية لداء السكر . ولكن لم يتضح حتى الآن قدرة هذه الكبسولات على زيادة مستويات الجلوكوز في الدم في حالة تناول كميات زائدة عن الحد ، لأنها ببساطة تحتوي على سعرات حرارية عالية . وقد أوضحت إحدى الدراسات وجود ما يطلق عليه البحاث "التدهور السريع في عملية الأيض" ، إذا استمر تناول 5.5 جرامات من أوميجا 3 يومياً ولمدة شهر كامل . ولكن على أية حال فإنه يوصى بتناول الأسماك عالية الدهون .

• **التخلص من الوزن الزائد**

إن إنقاص الوزن ذو أهمية قصوى . فمن المعروف أن 80 في المائة من مرضى السكر type II يعانون من السمنة . وهم يجنحون إلى الكسل ، ويتناولون الطعام بشراهة . والبدانة قد تقضي على متقبلات الأنسولين حتى لا يستطيع السكر دخول الخلايا ويظل متراكماً في الدم. إن أهم النصائح التي يمكن أن تقدم إلى الشخص البدين هي اتباع نظام غذائي ومزاولة الرياضة ، للتخلص من الوزن الزائد ، وعودة السكر إلى معدلاته الطبيعية ، وهما بالطبع الهدفان الأساسيان المرجوان لمريض السكر . وأحياناً قد لا يحتاج مريض السكر إلا للتخلص من 2.5 كيلوجرام إلى 5 كيلوجرامات حتى يشعر بتحسن ملحوظ .

• **تجنب الإفراط في أنواع الرجيم**

هناك بعض المرضى بداء السكر لا يستطيعون التخلص من وزنهم الزائد بسهولة برغم تجربتهم لكثير من أنواع الريجيم وحتى الصيام أحياناً . ولكن هناك بعض الشواهد التي توضح أنه من الصعب على مرضى السكر إنقاص وزنهم . ولذلك قد ينصح الأطباء هؤلاء المرضى بمراقبة وزنهم والذي قد يحسن بالتالي من عادات أكلهم بجانب الالتزام بممارسة الرياضة . وهاتان النصيحتان قد تساعدان في التحكم في السكر في الدم كما تحسنان من مستويات الدهون في الدم . ولكن يجب ألا يندفع مريض السكر ، نتيجة لإحباطه ، إلى اتباع أنواع الريجيم العرضية التي تظهر كشكل من أشكال الموضة . فالمريض لا يحتاج إلى إجراء تجارب جديدة على نفسه . لأن معظم هذه البرامج تنقصها المعايير التغذوية السليمة ، كما أنها لا تساعد المريض في تغيير سلوكياته في الأكل على المدى الطويل .

إن الصيام لمدة يوم لمرضى السكر الذين لا يتعاطون الأنسولين أو أي دواء آخر للسكر ، لا يمثل أي خطر ، وخاصة إذا كان الشخص يتحكم باستمرار في مستويات السكر عن طريق الغذاء وممارسة الرياضة . ولكن يجب أن يعلم المريض أنه لن يتخلص ولو من جرام واحد من الدهون أثناء الصيام ، وأن الخطر يكمن في رغبة المريض الشديدة في التهام كم كبير من الطعام بعد الصيام .

كما أن عدم تناول أحد الوجبات ، مثل وجبة الإفطار أو الغداء ، أملاً في التخلص من بعض الوزن ، لا يمثل إلا عدم قدرة الشخص على التحكم في أكله . فمريض السكر الذي لا يتناول إحدى الوجبات ،

عادة ما يلتهم طعاماً أكثر في الوجبة التالية ، كما أن الاستمرار على هذا المنوال سوف يؤدي ، إن عاجلاً أو آجلاً ، إلى فقدان القدرة تماماً على التحكم في مستويات السكر .

● **اجعل مرضك مسألة عائلية**

إذا رفضت أو فشلت الأسرة ككل في تطبيق التغيرات التغذوية لتحسين العادات الضارة في الأكل وللتحكم في الوزن ، فقد يصبح من الصعب ، أو من المستحيل على مريض السكر ، تحقيق مثل هذه التغيرات الإيجابية .

● **ممارسة الرياضة**

إن فوائد الرياضة ، سواء للشخص العادي أو لمريض السكر ، معروفة ومؤكدة ، ولكنها أكثر فائدة لمريض السكر لأنها تساعد على تحريك أطرافه وضبط نبضات قلبه . فالرياضة تقوي نبضات القلب ، وتساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم ، كما أنها تدفع بالدم، خلال الدورة الدموية ، إلى جميع أطراف الجسم . كما أنها تؤدي إلى خفض مستويات الكوليسترول والترايجليسيرايد مع رفع كثافة الليبوبروتين (وهو الكوليسترول "الجيد" الذي يحمي الجسم من أمراض القلب) . وينصح الأطباء مرضى السكر بمزاولة الرياضة للحفاظ على الوزن السليم ، وزيادة نشاط الجسم ، بجانب القدرة على النوم براحة وعمق . وقد أظهرت الدراسات أن الانتظام في ممارسة الرياضة يؤدي إلى نتائج إيجابية على المزاج ، وخاصة لمن يعانون من الاكتئاب . كما أنها تزيد من أعداد مستقبلي الإنسولين **insulin receptors** على سطح

الخلايا . وهذا يعني أن الإنسولين يستطيع أن يجد له مكاناً لإفراز الجلوكوز وقت الحاجة - داخل الخلية . وفي الحقيقة فإن مزاولة الرياضة بالنسبة لمريض السكر تشبه تناول جرعة من الإنسولين .

إن أفضل التمرينات لمريض السكر هي الحركات الإيقاعية المتكررة التي تشمل العضلات الكبيرة - الأذرع والأرجل ، مثل رياضة المشي، والجري البطئ ، والسباحة ، والتجديف ، وركوب الدراجات . ولكن يجب أن يوضع في الاعتبار ضرورة مزاولة هذه الرياضات باستمرار ، أو على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع لفترات تتراوح ما بين عشرين دقيقة وثلاثين دقيقة . وأحياناً كثيرة ينصح الأطباء مرضى السكر بمزاولة الرياضة خمس أو سبع مرات في الأسبوع .

• رياضة المشي

إن المشي أفضل رياضة لمرضى السكر ، وخاصة المشي السريع النشط. لأنها أولاً ، وبدون جدال ، أكثر الرياضات أماناً للمريض ، وأقلها إجهاداً ، وأفضلها نتيجة . فهي تحسن من كفاءة كل وحدة من الإنسولين يتناولها أو يفرزها المريض . وهذا يعني تحقيق أكبر قدر من الفعالية من كل جرام من الطعام الذي تتناوله ، كما أنها تضفي شعوراً بالثقة والراحة ، ولا تحتاج إلى معدات أو أجهزة . فالمشي يومياً لمسافة كيلومترين يحرق 100 سعر حراري ، أي حوالي أربعة كيلوجرامات في السنة .

• استشارة طبيبك الخاص

إذا كان من الصعب على المريض التحكم في مستويات السكر في

الدم ، أو أنه يعاني من آثار جانبية لهذا الداء ، فإن ممارسة الرياضة قد تزيد حالته سوءاً . أما إذا كان المريض يعاني ، بجانب مرض السكر ، من ضغط الدم ، فهذا يعني ضرورة التحكم أولاً في الضغط . وقد يطلب منك الطبيب إجراء اختبار بالمجهود ، حتى يستطيع أن يتبين تأثير الأدوية التي تتناولها .

• الرياضة التي يجب تجنبها

إن رفع الأثقال أو أي رياضة أخرى تستدعي دفع أو رفع أشياء ثقيلة تؤدي إلى رفع مستويات السكر في الدم بجانب رفع ضغط الدم . كما أنها قد تزيد أمراض العين سوءً .

• العناية بالأسنان

يجب على مريض السكر أن يحافظ على نظافة فمه لأنه أكثر عرضة للعدوى ، كما أنه أكثر عرضة لأمراض اللثة التي تحدث من عدوى بكتيرية . وهذا يعني ضرورة زيارة طبيب الأسنان بانتظام مع تنظيف الأسنان بعناية شديدة ، واستخدام الخيوط الطبية لمقاومة الجير والتسوس.

• تجنب الإرهاق والضغط العصبي

إن الإرهاق والقلق قد يؤدي إلى عدم استقرار مستويات السكر في الدم ، وهناك بعض الأشخاص أكثر تأثراً بهذه العوامل ، بحيث يصل السكر في الدم إلى مستويات شديدة الارتفاع . ولكن هناك بعض آخر قد يصاب بانخفاض ملموس في السكر .

إن مريض السكر ، بكل متطلباته العاطفية والجسمانية المستمرة ، عادة ما يعاني من مشكلات في مواجهة أحداث الحياة العصيبة . وقد يحتاج أحياناً إلى مساعدة طبيب متخصص في الأمراض النفسية والعصبية . وفيما يلي بعض الطرق الذاتية لتخفيف حدة التوتر .

• الاسترخاء

ممارسة تمرينات الاسترخاء التي تتركز على التحكم في التنفس وفي الرؤية والتخيل ، ويمكن دراسة هذه الأساليب على يد أحد المتخصصين أو قراءة بعض الكتب في هذا المجال .

• تعلم كيفية التفكير

إن العلاج المعرفي **cognitive therapy** يوضح للمريض كيفية التعرف على أنواع التفكير التي تؤثر على مزاجه الشخصي . مثل : «إن ساقي قد أصبحت قبيحة من كثرة حقن الإنسولين» أو «إني أشعر بخوف شديد في كل مرة أجري فيها اختباراً على البول» . فمن الممكن تحويل هذه الأفكار السلبية إلى أفكار أكثر عقلانية ، عن طريق التفكير بهذا الأسلوب : «لا أحد سواي يلاحظ هذه العلامات الصغيرة على جلدي» أو أن «اختبار البول هو مجرد تجربة كيميائية» .

• تحسين منظورك الشخصي

هناك بعض الأشخاص الذين يركزون بشدة على مرضهم بداء السكر . ودائماً يصفون أنفسهم بأنهم مصابون بمرض مزمن ، يضفي لوناً على كل شئ . ولكن كل ما على المريض هو الالتزام بنظام صارم في غذائه على مدار حياته اليومية . وهذا النظام يجب ألا يكون عائقاً

لحياته . ويحتاج مريض السكر إلى إضافة بعض أوجه الترفيه التي قد تساعد في رفع معنوياته . ولكن هذا لا يعني أن يجلس أمام التليفزيون ويتناول علبة من الحلوى . بل يمكن مشاهدة بعض الأفلام التي يفضلها وخاصة الأفلام التي تضفي البهجة والسعادة ، أو شراء شئ جديد ، أو الاتصال بصديق لم يره منذ فترة . أي أداء بعض الأفعال غير المكلفة والتي لا تحتاج إلى تخطيط ، ولكن يمكن القيام بها يومياً أو أسبوعياً .

• اختبار الدم

يحتاج مريض السكر إلى اختبار للدم بصفة دورية . ولكن اختبار البول لمرضى السكر من النوع II عادة ما يكون غير دقيق لأنه من الممكن ظهور معدلات عالية للسكر قبل أن يتدفق السكر بالفعل في البول ، وخاصة عند كبار السن . ولذلك فاختبار الدم يمكن أن يظهر بدقة إذا كانت مستويات السكر في الدم عالية **hyperglycemia** ، وبدون أعراض ظاهرة . أما إذا كان السكر معتدلاً أو تحت السيطرة ، فليس هناك داع لكثرة اختبارات الدم . ولكن يجب على كل مريض – طبقاً لحالته – أن يعرف متى يمكنه إجراء هذه الاختبارات وكيف يمكن إجراؤها بدقة .

• الحرص عند شراء أدوية بدون روشتة

هناك العديد من الأدوية ــ التي يمكن الحصول عليها بدون روشتة طبيب ــ تحتوي على بعض العناصر التي يمكن أن تفسد مستويات السكر في الدم . ولذلك يجب مراجعة محتويات أي دواء قبل شرائه ، مع ضرورة الاستفسار من الصيدلي للتأكد من عدم وجود أي مواد ضارة لمريض السكر . وفيما يلي بعض العناصر التي يجب الحذر منها :

• الأسبرين

إن تناول كميات كبيرة من الأسبرين لتخفيف بعض الآلام المزمنة يمكن أن يخفض من مستويات السكر في الدم . ولكن يمكن تناول قرصين من الأسبرين على فترات متباعدة .

• الكافين

إن أهم عنصر في الأدوية التي تكبح الشهية هو الكافين وهذا العنصر يمكن أن يرفع من مستويات السكر في الدم إذا تم تناوله بكميات كبيرة. ولذلك يجب الحذر من أدوية الصداع والبرد لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الكافين .

• الافيدرين أو الإبنيفرين

ويستخدمان عادة في الأدوية التي تعالج أمراض الجهاز التنفسي ، ولكنهما قد يرفعان من مستويات السكر في الدم عند مرضى السكر من النوع II . وهناك عنصر آخر هو الفنيليفرين **phenylephrine** الذي يستخدم في رشاشات الأنف وأدوية البرد .

• لا تجعل قدماك تخذلانك

إن أضعف منطقة عند مريض السكر هي قدميه . فالضرر الذي يقع على الأعصاب من تأثير السكر يقلل من الشعور بالألم ، ولذلك فإن مريض السكر قد لا يعلم أحياناً أنه مصاب في أحد قدميه . إن أي ضرر يحدث بالأوعية الدموية يعني إصابات أو عدوى يصعب الشفاء منها . فإن أي التهاب بسيط قد يتحول إلى غرغرينا تؤدي إلى بتر القدم . بجانب احتمال 75 في المائة لفقد الساق الأخرى خلال ثلاث أو خمس

سنوات . فمريض السكر يجب أن ينمي الإحساس في قدميه . وفيما يلي بعض النصائح لدفع القدمين لأداء وظيفتيهما :

• التخلص من الوزن الزائد

من المعروف أن القدمين هما الأساس الذي نتكئ عليه في حمل باقي الجسم . فإذا زاد الثقل على هذا الأساس زاد الشعور بالتعب والإرهاق ، بجانب زيادة فرص الإصابة في هذه المنطقة .

• فحص القدم بدقة

يجب فحص القدمين مرتين أو ثلاث مرات يومياً . ويمكن الاستعانة بشخص آخر لفحصهما إذا كان المريض يعاني من قصر النظر وذلك للتأكد من عدم وجود مناطق حمراء ، أو سجحات ، أو جروح ، أو تشققات ، أو ورم ، أو أي نوع من العدوى .

• حافظ على نظافة القدمين

يجب غسل القدمين مرة على الأقل يومياً ، مع تجفيفهما جيداً قبل ارتداء الجورب . ويمكن استخدام البودرة بين الأصابع ، مع ضرورة تغيير الجورب . يجب قص أظافر القدم ، وعدم تركها تنمو ، على أن يتم القص بطريقة مستقيمة ، مع سرعة معالجة المشكلات البسيطة مثل التينيا، ودعك أماكن الكالو بالحجر الخفاف ، مع عدم نقع القدمين في الماء لمدة طويلة .

• نصائح أخرى

يجب الاحتفاظ بدفء القدمين أثناء الشتاء مع عدم استخدام زجاجات الماء الدافئ أو وسادة التسخين الكهربية ، لاحتمال حدوث

حرق بالقدم بدون أن يشعر المريض .

• التأكد من مقاس الحذاء

أشار الخبراء بأن أحذية الجري وأحذية المشي من أفضل الأحذية التي يمكن لمريض السكر أن يرتديها . بل هي أفضل من الأحذية ذات الماركات العالمية الباهظة التكلفة . فأحذية المشي والجري قد تطورت في هذه الأيام بحيث أصبحت جزءاً من نظام دعم القدم . ونتيجة للإضافات التي وضعها الخبراء في هذه الأحذية ، تحولت إلى جهاز ميكانيكي بيولوجي لراحة القدم .

• لا تنسى العناية بالجورب

يجب التأكد ، قبل ارتداء حذاء الجري أو المشي ، من أن الجورب الذي اخترته مناسب لهذا الحذاء . فالجورب جزء من نظام دعم القدم . ولذلك ينصح الأطباء مرضى السكر بارتداء الجوارب القطنية الثقيلة ذات الكعب المبطن ، مع وجود ما يشبه الوسادة عند الأصابع حتى تحمي القدم من أية إصابات .

• علاج ذاتي لنقصان السكر

وهو يحدث عادة نتيجة للانخفاض الشديد في السكر في الدم . ويحتاج المرضى بهذا الداء للحفاظ على المستويات العادية للسكر في الدم إلى عملية توازن . فمريض السكر معرض بوجه خاص للإصابة بنقصان السكر ، نتيجة لتأخره في تناول الطعام ، أو نسيان إحدى الوجبات ، أو القيام ، عن غير قصد ، بتمرينات رياضية عنيفة مرهقة .

وتتركز أعراض نقصان السكر المتوسطة في الشعور بتنميل في الفم ،

وبرودة وعرق على الجلد ، وإحساس برعشة خفيفة في الصدر ، مع شعور شديد بالجوع . ويحتاج المريض في هذه الحالة إلى تناول أي نوع من السكريات الموجودة في متناول يده ، أو شرب بعض من عصير البرتقال ، أو قطعة من الحلوى . وينصح الأطباء هؤلاء المرضى بضرورة الاحتفاظ ببعض الحلوى طوال الوقت .

• الفيتامينات والمعادن الإضافية

قد يحتاج مريض السكر إلى تناول بعض الفيتامينات والمعادن الإضافية . ولكن تحديد الجرعة يعتمد على حالة كل مريض . ولذلك يجب استشارة الطبيب لتحديد الكمية المطلوبة . كما يجب تناول هذه الفيتامينات والمعادن بعد الأكل ، إلا إذا نصح الطبيب بغير ذلك . ولكن يجب أن يوضع في الاعتبار أن هذه العقاقير تزيد من القدرة الجنسية ، وقد يكون لها بعض التأثيرات السامة . وبناءً على ذلك ، يجب عدم تناولها إلا بعد موافقة الطبيب المعالج . والإشراف الدقيق مع الالتزام بالجرعات التي يقررها المعالج .

• الكروم

وهو يعمل على حث إفراز مادة الإنسولين بالجسم . ويتم إنتاج أشكال متعددة من الكروم من خميرة البيرة brewer's yeast . وبالتالي فإن الأشخاص الذين يعانون من حساسية الخميرة يجب أن يتجنبوا تماماً تناول الكروم المصنوع من خميرة البيرة .

• النياسين Niacin

هذا النوع الهام من فيتامين B يساعد على زيادة فعالية الكروم .

ويمكن تناول أقراص النياسين في وسط الأكل . ولكن يجب عدم تناول كميات كبيرة من النياسين وخاصة مرضى السكر نظراً لأضراره الجانبية، مع ضرورة استشارة الطبيب لتحديد الجرعة المطلوبة .

• **الإينوسيتول Inositol**

وهو عنصر آخر من فيتامين B ، ويوجد في الليسيثين lecithin ، وهو يساعد على حماية الأعصاب من التلف نتيجة لارتفاع مستويات السكر.

• **حمض الأنثوسياسنين Anthocyanic acid**

ويطلق عليه أيضاً عصير التوت الأزرق "العنبية blueberry" ، وله تأثير فعال في خفض مستويات السكر في الدم .

• **فيتامين C**

وهذا الفيتامين يساعد في القضاء على الميكروبات والعدوى ، وعلى التئام الجروح ، كما يساعد أيضاً في بناء الكولاجين .

• **الزنــك**

وهو ضروري جداً لمرضى السكر لحثه لجهاز المناعة وإعادة تكوين الأنسجة وإصلاحها . وتعد البيكولينات picolinate أو الجلوكونات glu-conate من أفضل الأنواع التي تحتوي على الزنك .

• **المغنسيوم**

ينزع مريض السكر إلى فقد المغنسيوم من خلال الكلى . وهو عنصر هام لإنتاج الطاقة الخلوية .

• فيتامين B6

وهو عامل هام مساعد في تفاعلات الكثير من الخلايا ، وكثير من مرضى السكر يحتاجون إلى كميات كبيرة من هذا الفيتامين ، ولكن تناول جرعات كبيرة قد تصيب المريض بالتسمم ، ولذلك يجب تناوله طبقاً لتوصية الطبيب المعالج .

• الثيامين (فيتامين B1)

وهو عنصر هام بوجه خاص لعملية امتصاص السكر .

• الثوم

يتعرض مرضى السكر إلى عدوى الخميرة لأن الخميرة تنمو في بيئة عالية السكر . ويتميز الثوم بخاصية كبح الخميرة ويمكن استخدام كابسولات الثوم عديمة الرائحة .

• محب الأصباغ الحمضية Acidophilus

يساعد هذا الكائن الدقيق البيئة المعوية على تجنب تكاثر البكتيريا وهو موجود على شكل كبسولات .

•• تحذير طبي

• المخاطر الثلاث لمريض السكر

هناك ثلاثة مخاطر يواجهها مريض السكر وتحتاج إلى عناية طبية وهي : نقصان السكر في الدم hypoglacemia ، وزيادة السكر في الدم hyperglacemia ، والجروح . كما أن مريض السكر يحتاج إلى عناية طبية أيضاً عند إصابته بالأنفلونزا .

1 ــ إن الهيبوجلاسيما هي انخفاض شديد في مستويات السكر في

الدم ويمكن علاج الأعراض البسيطة منها كما ذكر فيما سبق . وتشمل الأعراض الحادة لهذا المرض ، الصداع ، وعدم التركيز ، وسلوك عدواني ، أو فقدان الوعي . وتستدعي هذه الأعراض الذهاب فوراً إلى المستشفى لتلقي العلاج الذي يشمل تناول جرعات من الجلوكوز عن طريق الوريد . ويجب استشارة الطبيب في حالة تكرار هذه الأعراض لأنها قد تحتاج إلى تغيير في أسلوب العلاج والغذاء .

2 – أما الأعراض البسيطة لارتفاع معدلات السكر في الدم (hyperglycemia) فهي كثرة التبول ، والمبالغة في الأكل أو الشرب ، وعدم وضوح الرؤية (زغللة) أو شعور بالدوخة . وقد يكون المرء مصاباً بارتفاع معدلات السكر في الدم ولكنه لا يعاني من أي أعراض سابقة ، ولذلك من الضروري مراقبة معدلاته وقياسها بصورة منتظمة . أما الارتفاع الحاد في معدلات السكر في الدم فتشمل أعراضه فقدان الشهية ، وتقلصات بالمعدة ، وقئ ، وجفاف ، وشعور بالتعب ، والتنفس بعمق وبسرعة ، والغيبوبة .

3 ــ إن الجروح والالتهابات والسحجات في قدم أو ساق مريض السكر تعرضه للعدوى بسهولة ، ويجب أن يتم معالجتها عند الطبيب .

وإذا شعر مريض السكر بأنه يعاني من الأنفلونزا فيجب عليه الاتصال فوراً بالطبيب ، أو الذهاب إلى قسم الطوارئ بأحد المستشفيات إذا كان يعاني من الأعراض التالية :

ــ القيئ وآلام بالبطن .

ــ وجود كميات كبيرة من السكر والاسيتون في البول .

ــ ارتفاع نسبة السكر في الدم عن 200 ملليجرام .

ــ ارتفاع درجة الحرارة إلى 38 درجة مئوية أو أكثر .

• التسمم الغذائي •

طرق عديدة لتجنبه

قد تذهب في رحلة ممتعة على ضفاف النيل ، تلتهم فيها العديد من الأطباق المغرية المصطفة على مائدة في ضوء شمس الصيف . ولكن ما أن تمر لحظات قليلة بعد الأكل إلاَّ وتشعر بآلام حادة في أحشائك مع إحساس بالدوار، والغثيان ، وميل للقيء ، والإسهال ، مما يضطرك إلى عدم التحرك من المكان بعد أن تخور قواك.

وقد تتساءل ما السبب فيما حدث ؟ إن الجزء الذي استقر في معدتك ملوث ، بالمصادفة ، بنوع أو بآخر من أنواع البكتريا التي أصابتك بما يطلق عليه عادة بالتسمم الغذائي . فقد يكون الطعام قد تم إعداده بأيدي قذرة نقلت بكتيريا المكورات العنقودية إلى طعامك ، أو أن الشواء لم يستغرق وقتاً طويلاً كافياً لقتل الكائنات الحية الدقيقة السامة، أو أن يكون الطعام قد تعرض لحرارة الشمس لفترة غير قصيرة بحيث تصبح مماثلة للبوتقة التي يتم فيها تجميع البكتريا .

وعلى أية حال ، فالمشكلة هي أن هذه الآفات قد هاجمت أمعائك ، وجعلتك تشعر ليوم أو أكثر بالإرهاق نتيجة محاولة جسدك مقاومتها .

وإليك بعض النصائح حتى يتمكن جسمك من مقاومة هذا الهجوم .

• **الإكثار من شرب السوائل**

إن البكتيريا التي هاجمت أمعاءك قد أدت إلى فقد كمّ كبير من السوائل من أكثر من مكان في جسمك ، ولذلك فأنت في حاجة إلى احتساء كمّ كبير من الماء والسوائل الأخرى حتى لا تصاب بالجفاف . ولكن الماء هو أفضلها ، كما يمكن أيضاً تناول السوائل الخالية من العناصر الفوارة لأن الكربونات في هذه السوائل تؤدي إلى مزيد من الهياج للمعدة . كما أن الكوكاكولا الخالية من السعرات الحراية (دايت كولا) تؤدي إلى استقرار المعدة .

ومن الممكن التخلص من الفقاقيع في المشروبات غير الروحية بصبها بسرعة من كوب لآخر . ارتشف قليلاً وببطء لأن تناول الجرعات الكبيرة وبسرعة يحث على القيء .

• **اختيار طعام متنوع**

إن القيء والإسهال يؤديان إلى فقدان عناصر الألكترولايت ـ البوتاسيوم ، والصوديوم ، والجلوكوز. ويوصي الأطباء بتناول محلول الجفاف ، أو شرب خليط من الماء وعصير الفاكهة التي تحتوي على البوتاسيوم مثل الموز مع نصف ملعقة شاي من عسل النحل أو دقيق الذرة (للحصول على الجلوكوز) وذرة من ملح الطعام (لاحتوائه على كلوريد الصوديوم) .

• **لا تسرف في تناول مضادات الحموضة**

لأنها قد تؤدي إلى القضاء على جزء كبير من الأحماض في المعدة مما يضعف مقاومتك للبكتيريا . ويرى بعض الأطباء أنه من الممكن أن

تكاثر البكتريا بأعداد كبيرة وبسرعة أكبر بتناول الأدوية المضادة للحموضة . كما أن مضادات الإسهال مثل الليموديوم واللوموتيل قد تقلل قدرة الجسم على محاربة العدوى ولذلك يجب تجنب مثل هذه الأدوية واترك الطبيعة تأخذ مجراها .

وإذا وجدت من الضروري تناول أي نوع من هذه العقاقير فيجب استشارة الطبيب قبل تناولها .

وهناك بعض الأشخاص الذين يصيبهم نوع من الفزع عند تعرضهم لحالة تسمم إلى الحد الذي يدفعم إلى دفع أصبعهم في الزور لحثهم على القيء . ولكن الأطباء ينصحون دائماً بالابتعاد تماماً عن هذه الطريقة .

• تناول الأطعمة غير الحريفة

عادة ما يتوقف القيء والإسهال بعد عدة ساعات ، ثم يبدأ الشخص في الشعور برغبة في تناول طعام لذيذ . ولكن يجب التمهل لأن المعدة قد تعرضت للإصابة مما يجعلها ضعيفة ومتهيجة . ولذلك يجب أن يبدأ الشخص بتناول أطعمة خفيفة سهلة الهضم مثل الفاكهة والبودنج، والجيلي ، والصودا مع تجنب الأطعمة التي تحتوي على ألياف كثيرة ، أو الحمضية ، أو الدسمة ، أو السكريات، أو منتجات الألبان لأنها تؤدي إلى مزيد من الإثارة في المعدة . واظب على الأكل الخفيف لمدة يوم أو يومين حتى تعود معدتك إلى حالتها الطبيعية .

• لا تدع ذلك يحدث مرة أخرى

لايجب أن تنحو باللوم على جميع أنواع الطعام بسبب ما أصابك .

لأن الكثير من حالات التسمم الغذائي ترجع إلى الإهمال المتفشي داخل المنزل . اتبع القواعد التالية لتقليل فرص إصابتك بأي نوع من التسمم الغذائي :

• غسل اليدان قبل إعداد الطعام لتجنب تكاثر البكتريا مثل الاستافيلوكوكس (وهي موجودة عادة على الجلد ، وفي الحلق ، وفي البراز) ،كما يجب إعادة غسل اليدين بعد الإمساك باللحم النيء والبيض.

• تجنب تناول بروتينا غير مطهي ، مثل اللحم ، ولحم الدجاج ، والسمك، واللبن ، والبيض ، والمحار داخل صدفته ، والسلطة التي تحتوي على البيض النيء والبيض المكسور ، لأن الأطعمة النيئة تساعد على تكاثر البكتيريا .

• تعريض الأطعمة النيئة للحرارة أو للتبريد . لأن البكتريا لا تتكاثر في درجة حرارة أعلى من 150° أو أقل من 40° فهرنهتية .

• الاستمرار في طهي اللحم حتى يختفي اللون الأحمر تماماً ، وكذلك الدجاج حتى تزول جميع مناطق تجمع الدماء ، والسمك أيضاً حتى يتقطع إلى رقائق . إن الطهي الجيد هو الطريقة الوحيدة لضمان قتل جميع البكتيريا الضارة .

• لا تذق السجق المطهو بالغلي ، أو السمك مع البطاطس ، أو الكعكة قبل اكتمال طهيها .

• لا تدع الدم في اللحم النيء يتساقط في الطعام لأنه يلوث حتى الطعام السليم الخالي من أي ضرر .

● استخدام لوحة خاصة منفصلة وأدوات طعام عند مسك اللحم النيء مع غسلهم بالصابون والماء أو الكلور بعد الاستعمال حتى لا ينتقل أي نوع من التلوث إلى طعام آخر .

● تنظيف فتاحة العلب بعناية وأيضاً تنظيف أية شقوق لمنع تكوين البكتيريا بداخلها.

● التخلص من لوف غسيل الأطباق بين حين وآخر ، مع استخدام منشفة من ورق لتجفيف الأطباق .

● عدم ترك الطعام في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين مع تجنب تناول أي طعام تشك في وجوده خارج الثلاجة لمدة أطول .

● تنمو البكتيريا في الطعام الساخن الذي يحتوي على البروتين والمصنوع من اللحم أو البيض أو الكريمة أو سلطة البطاطس .

● أترك اللحم ليذوب داخل الثلاجة ، فالبكتيريا قد تتكاثر على سطحه تاركة داخله مجمد كما هو .

● ادخل بقايا الطعام على الفور داخل الثلاجة حتى وإن كانت لا تزال ساخنة .

● تجنب أكل عش الغراب البرّي ، فبعضه سام ويهاجم الجهاز العصبي وقد يؤدي أحياناً إلى الوفاة .

● عدم تناول أية معلبات مصنوعة بالمنزل قبل غليها لمدة 20 دقيقة ، لأنها إذا كانت غير معبأة بحرص ودقة فقد تحتوي على بكتيريا تفرز سموماً خطيرة .

● لا تذق أي طعام رائحته أو طعمه به أي شبهة.

● تجنب استخدام الآنية المشروخة أو الصدأة ، والسوائل التي تغير لونها ، أو العلب التي تسرب السوائل ولها رائحة كريهة عند فتحها فقد تحتوي على بكتيريا ضارة .تخلص منها تماماً ولا تدع حتى الحيوانات الأليفة بالمنزل أن تقترب منها .

●● تحذير طبي

إن الحالات العادية من التسمم الغذائي والتي تصحبها أعراض مثل التقلصات ، والدوار ، والقيء ، والإسهال ، والغثيان سوف تختفي خلال يوم أو يومين . إلاَّ أنه بالنسبة لصغار السن وللكبار ولمن يعانون من أمراض مزمنة أو نقص في المناعة فإن التسمم الغذائي يصبح خطيراً للغاية ولا بد من الاتصال فوراً بالطبيب عند التعرض لأي بادرة من التسمم الغذائي . كما أنه لا بد أيضاً من استدعاء الطبيب إذا ا صاحبت أعراض التسمم الغذائي مايلي :

ـ صعوبة في البلع أو في الكلام أو في التنفس ، أو تغير في الإبصار، أو ضعف في العضلات ، أو شلل ، وخاصة إذا ما حدث ذلك بعد تناول عش الغراب أو المعلبات أو المحار .
ـ ارتفاع في درجة حرارة المصاب .
ـ قيء حاد بحيث يصعب الاحتفاظ بأي سوائل .
ـ إسهال حاد يستمر ليوم أو ليومين .
ـ ألم شديد ومستمر في منطقة البطن .
ـ جفاف وشعور مستمر بالعطش ، مع جفاف الفم ونقص كمية البول، وعند الضغط على أعلى كف اليد يظل الجلد منغرساً لفترة طويلة.
ـ إسهال مصحوب بدم.

• عدم تحمل اللاكتوز •

بعض الأفكار للتخفيف من حدته

عندما تحتسي كوباً من اللبن ، هل تنتفخ معدتك بالغازات، أو تشعر بالدوار ، أو الإسهال ، أو غازات بالأمعاء . إذا كنت تشعر بذلك فمن المحتمل أنك تعاني من مرض عدم تحمل اللاكتوز . بمعني أن أمعاءك الدقيقة لا تفرز اللاكتوز اللازم وهو الإنزيم الذي تحتاجه لهضم اللاكتوز ، أي السكر العادي الموجود في منتجات الألبان . ولكن لا تخف فلا خطر في ذلك ، لأنك لست الوحيد الذي تعاني من هذه المشكلة. فمعظم الناس لديهم نسبة من عدم تحمل اللاكتوز وخاصة عند بلوغ سن العشرين.

• إجراء فحص لتحديد الحالة

طالما تختلف درجة عدم التحمل ، فمن الضروري معرفة المقدار الذي يمكنك تحمله قبل الإقدام على تناوله . إن أفضل الحلول هو الإقلال من تناول كميات اللبن ومنتجات الألبان حتى تنتهي الأعراض . ولكن هناك بعض الأشخاص الذين يشعرون باضطرابات شديدة لمجرد تناول ربع كوب من اللبن .

• عدم تجاهل الكالسيوم

يؤكد الأخصائيون على أن منتجات الألبان هي المصدر الرئيسي للكالسيوم . ومعظم الأشخاص يتناولون الكالسيوم الذي يعادل كوباً من اللبن يومياً . فإذا كان اللبن هو مصدرك الوحيد للحصول على كفايتك من الكالسيوم فعليك أن تعوض النقص ببدائل مثل السردين أو السبانخ أو القنبيط . ومكملات الكالسيوم تعد خياراً آخر مثل حبوب إنزيمات اللاكتاز أو اللبن المعالج باللاكتاز .

• لا تشرب اللبن وحده

ينصح الأطباء بعدم تناول اللبن أو منتجات الألبان إلاّ أثناء تناول الوجبات . وهذه الطريقة قد تقضي تماماً على أعراض عدم تحمل اللاكتوز لدى البعض . كما يقترح بعض آخر من الأطباء بتناول كميات قليلة من منتجات الألبان يومياً ، ثم زيادة هذه الكمية تدريجياً لبناء نوع من المقاومة . ولكن يجب الامتناع عن تناولها إذا ماعاودت الأعراض الظهور .

• تناول اللبن الزبادي

إن الكائنات الحية الدقيقة التي تضيف قيمة إلى اللبن الزبادي ، تفرز كذلك اللاكتاز لهضم اللاكتوز الذي يحتوي عليه الزبادي ، وقد تزيل البكتريا ذاتها اللاكتوز الموجود باللبن . ومعظم من يعانون من عدم تحمل اللاكتوز لا ينظرون إلى هذا الأمر بصورة جدية .

ويحتوي اللبن الزبادي على نحو 75 في المائة من محتويات اللاكتوز مقارنة بما تحويه نسبة مماثلة من اللبن . وقد يكون هذا الفرق هو كل ما

تحتاجه لتحمل اللاكتـوز ، وكل ما تحتاجه يتراوح بين 4 إلى 6 أوقيات لتجنب التعرض للغازات .

وإليك بعض المعلومات المتعلقة باللبن الزبادي :

• اختر الزبادي العادي

إن المشكلة الوحيـدة في الزبادي هي إعادة بستـرته . فالزبادي يصنع من لبن مبستر ، لكن هناك بعض المصانع تعيد بسترته قبل تماسكه ، وهي طريقة تقضي على العناصر المفيدة التي تفرز باللاكتاز .

من الأفـضل تناول الزبادي الخـالي من الدسم لأن الدهـون تبطيء عملـية التحلـل في الزبادي ، بجانب صـعوبة هضـمه والتي تحـتاج إلي وقت طويل . وهذا يعني أن أحـماض المـعدة يكون لديهـا فرصـة أكبـر للقضـاء على العناصر المفـيدة من الكائنات الحيـة الدقيـقة في الزبادي . وطالما يتم هضم اللاكتـوز في الأمعاء الدقيـقة فإن الشخص يحـتاج إلى تواجـد الكائنات الدقـيـقة فـيـهـا بأسرع مـا يمكن حـتى إذا لـم تسـتطع أحماض المعدة قتلها .

وقـد اتضح أن تـناول الزبادي قـبل تنـاول الآيس كـريم (أو أي من منتجات الألـبان) بخمس أو 15 دقيقة قـد يقلل من أعراض عدم تحمل اللاكتوز .

• أضف اللاكتاز

تقـوم بعض الشركـات بإضـافة أنزيمات الـلاكتـاز إلي اللبن . وهذه الإنزيمات يمكن شـراؤها منفصلة وإضافـتهـا إلى اللبن بنفسك . ووفـقاً لبعض الـبحوث التي تم إجـراوها في هذا المجال ، فـإن بعض النقط من

سائل اللاكتـوز على كوب اللبن تجعله خـالياً من مسببـات الغازات في المعدة بجانب إضافة طعم أفضل . ولكن هـناك مشكلة وحيدة تتمثل في إضافة الكم المطلوب من اللاكتاز . فكل شـخص لديه درجة مختلفة من درجات عدم تحمل اللاكتاز . ولذلك يجب أن يتعرض الشخص لبعض المحاولات التي قد تنجح أو تفشل .

يحـتوي الجبن على نسـبة أقل من اللاكـتوز الموجـود باللبن . والجبن الجامد أفضل منه لأنه يخمر لوقت أطول . ولذلك فإن الجبن السويسري أو الجبن الشيدر يحتوي على نسبة ضـئيلة للغاية من اللاكتوز ، وبالتالي فإنه لا يسبب اضطرابات في الهضم ، إلاّ فيما ندر .

• عدوى أذن السباح •

طرق للعلاج والوقاية

إذا نظرت بمجهر دقيق داخل الأذن المصابة بالعدوى المعروفة باسم أذن السباح **Swimmer's ear** أو التهاب الأذن الظاهرة **Otitis externa** ، فسوف تلاحظ إحمراراً شديداً بالأذن، مع الرغبة في حكها ، ووجود القليل من شمع الأذن (الصملاخ) .

كما أنها تتميز بانبعاث رائحة كريهة من تراكم البكتيريا على الجلد الرطب . وكل ما يحتاجه الأمر للتعرض لهذه الإصابة هو ترك الأذن مبللة أو رطبة لفترات طويلة . حيث يلين الجلد مثل نقع اليدين في الماء. فالأذنان عادة ما يتعرضان للماء نتيجة للاستحمام تحت الدش أو في حمام السباحة أو عند غسل الشعر . وهناك بعض الأشخاص الذين يحاولون تجفيف الأذن عن طريق الأعواد الخشبية المغطاة بقطعة من القطن . فالماء وعمليات التجفيف الخاطئة تقضي على الطبقة العلوية لجلد الأذن وعلى البكتيريا الواقية ، ويحل محلها البكتيريا الضارة .

وتبدأ أعراض عدوى أذن السباح بالشعور برغبة في حك الأذن . وقد يؤدي تجاهل هذا العرض إلى انتشار العدوى بالأذن مع الشعور بألم حاد بها قد يصعب احتماله . وبمجرد انتشار العدوى ، أصبح من الضروري الذهاب إلى الطبيب مع استخدام بعض المضادات الحيوية

للحد من انتشارها . ولكن هناك بعض الطرق التي قد تخفف من حدة الألم ، وتمنع التعرض لمثل هذه العدوى:

• تجفيف الأذنان

يجب التخلص من النداوة أو الرطوبة في الأذنين في كل مرة تتعرض فيها الأذنان للماء . وبغض النظرعن الاشتباه في وجود عدوى بهما ، شد صوان الأذن للخارج ، ثم استخدم مجفف الشعر بحيث يكون بعيداً عن الأذن بحوال **40** سنتيمتر ، وأن يكون الهواء المندفع منه دافئاً أو بارداً ، ولا تزيد المدة عن **30** ثانية ، والتي تكفي لتجفيف الأذن وتقضي على النداوة التي تصلح لتوالد البكتيريا والفطر .

• استخدام أحد الأدوية المتاحة

توجد بمعظم الصيدليات قطرة للأذن للقضاء على البكتيريا . ولكن إذا استمر الشعور برغبة في حك الأذن ، فقد يستطيع الصيدلي نصيحتك باستخدام نوع من القطرة يوقف تماماً هذه الأعراض .

• استخدام سدادة للأذن

إن نصيحة السباح بعدم تعريض أذنه للماء مثل طلب التوقف عن التنفس . ولحل هذه المشكلة يمكن استخدام سدادات للأذنين لمنع تسرب المياه داخل الأذن . وهناك بعض السدادات المصنوعة من الشمع أو السليكون وهي رقيقة للغاية ويمكنها أخذ شكل الأذن ، ويمكن شراؤها من العديد من الصيدليات . كما يجب ارتداء هذه السدادات أثناء غسل الشعر أو الاستحمام ، لأن المحافظة على جفاف الأذن ضروري للشخص الذي لديه استعداد لنمو البكتيريا أو الفطر في الأذن .

كما يمكن للشخص المصاب عدم الغوص أثناء السباحة والعوم على سطح الماء، حتى لا يتسرب إلى الأذن إلاّ القليل من الماء.

• استخدام أحد المسكنات

عند الشعور بألم في الأذن ـ والذي يشير إلى وجود عدوى بالأذن ـ فيمكن تناول قرص من الأسبرين أو الأسيتامينوفين الذي قد يقضي على الألم لحين الذهاب إلى الطبيب . كما يمكن أيضاً وضع فوطة نظيفة دافئة ، أو كمّادة دافئة فوق الأذن لأن الحرارة المعتدلة ستساعد على تخفيف حدة الألم قبل استشارة الطبيب .

• الحرص على شمع الأذن

يوفي شمع الأذن بالعديد من الأغراض ، فبجانب وظيفته لتراكم البكتيريا الصديقة والمفيدة فإنه يكوِّن طبقة على قناة الأذن تحميها من الرطوبة ، ولذلك يجب عدم محاولة التخلص من هذه المادة .

• المحافظة على جفاف الأذن

إن احتقان الأذن قد يؤدي إلى القضاء على شمع الأذن . ولكن يمكن الاستعاضة ـ في هذه الحالة ـ عن الشمع الطبيعي باستخدام الفازلين . غطي قطعة صغيرة من القطن بقليل من الفازلين وادفعها برفق شديد داخل الأذن بدلاً من السدادة . وهذه الطريقة ستساعد على امتصاص الرطوبة وتدفئة الأذن ، والمحافظة على جفافها .

• استخدام قطرة الأذن

هناك العديد من أنواع القطرات يستطيع القضاء على الميكروبات ويجعل الأذن جافة أيضاً . فإذا كنت معرضاً للإصابة بعدوى أذن

السباح ، أو أنك تقضي وقتاً طويلاً في الماء ، فيمكنك استخدام أحد العناصر المجففة كلما تعرضت الأذن للماء . وفيما يلي بعض المحاليل المنزلية التي يمكن استخدامها لهذا الغرض :

• قطرة من الكحول

احني رأسك إلى الجنب بحيث تكون الأذن المصابة إلى أعلى ، شد صوان الأذن لفتح قناة الأذن وضع نقطة واحدة من الكحول داخل الأذن. هز صوان الأذن لدفع الكحول داخلها ، ثم اثني رأسك إلى الجانب الآخر حتى يرتشح الكحول الزائد خارج الأذن .

كما يمكن استخدام كمية متعادلة من الكحول والخل الأبيض بنفس الطريقة السابقة ، فهي تساعد على قتل الفطر والبكتيريا .

• الزيت المعدني ، أو زيت الأطفال أو اللانولين

وهي تستخدم كمحاليل وقائية قبل الاستحمام ، ويمكن استخدامها مثل الكحول .

• عدم الاستحمام في الأماكن الملوثة

يجب التأكد من نظافة حمام السباحة ، والابتعاد تماماً عن الاستحمام في القنوات أو المجاري المائية الملوثة .

• استخدام سماعة الأذن

إن استخدام سماعات الأذن قد يؤدي إلى الإصابة بعدوى أذن السباح حتى بدون التعرض للماء . فهي تساعد على تراكم الرطوبة والتي يمكن بالتالي أن تؤدي إلى تكاثر الميكروبات وانتشار العدوى بالأذن .فما هو الحل إذن ؟ اخلع السماعة كلما أمكن ذلك لإعطاء فرصة لتهوية الأذن وجفافها.

• شمع الأذن •

إن شمع الأذن ضمن المشكلات الشائعة التي تصيب الأذن . وشمع الأذن يتراكم عند طبلة الأذن مكوناً سدادة صغيرة صلبة ، لابد وأن يقوم الطبيب المختص بإزالتها. وفيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تجنبك التعرض لمثل هذه المشكلة :

• تجنب استخدام الأشياء الصلبة

هناك مثل مشهور لدى أطباء الأذن يقول : «لا تضع بالمرة أي شيء في أذنك أصغر من حجم الكوع» . وهذا يعني الابتعاد تماماً عن استخدام أي شيء حاد ومدبب داخل الأذن مثل مشبك الملابس أو طرف القلم ، أو مشبك الورق ، لأنها قد تؤدي إلى تمزق طبلة الأذن . كما يجب أيضاً عدم استخدام القطيلة (وهي قطعة القطن الملفوفة على طرف عود دقيق من الخشب) والابتعاد عن استخدام أصبع اليد في تنظيف الأذن . وقد تعتقد أن هذه الأساليب تساعد على تنظيف أذنك من الداخل ، ولكنك تزيد المشكلة سوءاً ، لأنك تساعد على دفع شمع الأذن إلى عمق أكثر ، مما يؤدي إلى تراكمه وتحوله إلى ما يشبه السدادة على طبلة الأذن .

• وضع سائل ملين

إن وضع قطرات قليلة من الهيـدروجين السائل Hydrogen peroxide أو زيت مـعـدني أو جلسـرين يسـاعد علـى تنظيف الأذن بدون تكلفـة تذكر، كما يوجد في الصيدليات بعض الأدوية التي تساعد على تنظيف الأذن مـثل ديبـروكس Debrox أو قطرة الأذن مـوراين Murine Ear Drops.

ضع قطرة أو قطرتين من أحد السـوائل السابق ذكرها في كل أذن . اترك الزائد يتدفق خـارج الأذن ، حيث يقوم السـائل داخل الأذن بتليين الشمع ودفـعه للخـارج . كرر هذه العـملية مرة واحـدة لمدة يومين على التوالي .

وبعد أن يلين الشمـع ، إملأ إناءً صغيراً بماء دافيء مـثل درجة حرارة الجسم . واملأ حقنـة ذات الكرة المطاطية بهذا الماء الدافيء وضع الرأس فـوق الإناء ، ثم ادفع بماء الحـقن بلـطف داخل الأذن مع عـدم الضـغط بشدة على الكرة المطاطية حـتى لا يزيد الضغط على الأذن من الداخل ، ثم اثني الرأس تجاه الإناء ، حيث يبدأ الماء في التسرب داخل الأذن .

• تجفيف الأذن

يجب عـدم دعك الأذن لتجـفيـفهـا ولكن يمكن اسـتخـدام مجـفف الشعـر، أو وضع قطرة من الكحول في كل أذن لتجـفيفهـا بالكامل بعد كل حمـام . كما يجب تنظيف الأذنين بطريقـة الحقن أكثـر من مرة كل شهرين لأن الإفـراط في تنظيفهما قد يؤدي إلى القـضاء على المناعة في الأذن .

• عدوى الأذن •

إن الأطفال أكثر عرضة للإصابة بعدوى الأذن الوسطى وذلك لعدة أسباب . فالقنوات السمعية لديهم ، والتي تمتد من خلف الأذن وحتى الأذن الوسطى أكثر اتساعاً وأقصر طولاً من القنوات السمعية عند الكبار ، أو أن الأعصاب في هذه المنطقة لم تصل بعد إلى حد النضج والنمو الكامل ، مما يؤثر بالتالي على القنوات السمعية . كما أن الأطفال الذين يمضون نهارهم في الحضانة أو في مراكز الرعاية أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والتي تؤدي بالتالي إلى عدوى الأذن .

ولا يعني ذلك أن الكبار غير معرضين لهذه العدوى . فإن سفر الشخص البالغ على الطائرة وهو مصاب بانسداد في الجيوب الأنفية ، أو إصابته بالبرد أو ارتشاح في الأنف لمدة يومين قد يعني إصابة سريعة في الأذن .

إن الأعراض الشائعة لعدوى الأذن الوسطى تتركز في الشعور بألم مع فقدان القدرة على السمع . ولكن الأطفال والبالغين أيضاً قد يصابون بعدوى الأذن بدون الإحساس بأي ألم . وبمجرد حدوث

الإصابة ، فإن استخدام المضادات الحيوية يصبح أمراً لا بديل له . ولكن قد تختفي العدوى وحدها بدون تناول أية عقاقير . ويمكن عودة الأذن إلى سابق عهدها بعد أسبوع أو عشرة أيام .

ولكن ما هي الخطوات التي يمكن اتخاذها عند التعرض للألم أثناء الليل ؟ وكيف يمكننا تجنب عدوى أخرى في الأذن ؟

إذا شعر طفلك بالآلام أو طاردك الألم أثناء الليل فإليك بعض النصائح :

• تناول الاسيتامينوفين

وهذا النوع من مسكنات الألم الذي يشمل التايلنول **Tylenol** ، والبانادول **Panadol** ، والتمبرا **Tempra** هو أولى الأنواع التي يوصي بها الطبيب . إن مجرد تناول قرص أو قرصين من هذه الأدوية كافية للقضاء على الألم ولإعطاء المصاب فرصة جيدة لنوم مريح . ولكن يجب تجنب إعطاء الأسبرين لأى شخص تحت سن الواحد والعشرين حتى لا يتعرض لمخاطر الإصابة بمتلازمة راي **Raye's Syndrome** ، وهو مرض عصبي غير قابل للشفاء .

• الاحتفاظ بالرأس عالياً

عند استقامة الرأس ترتشح القنوات السمعية بطريقة طبيعية . وهو أحد أسباب عدم إصابة الأطفال بآلام الأذن أثناء النهار . فهم دائماً مشغولون باللعب أو بالجري مما يتيح للقنوات السمعية الارتشاح خلف الزور .

• تناول السوائل

إن رشف الماء ـ أو البلع يحث العضلات على الحركة التي تساعد بالتالي على فتح القنوات السمعية وارتشاحها . فالقنوات السمعية المفتوحة تعني عدم التعرض للألم .

• مضادات الاحتقان

يمكن للأطفال والكبار الأكثر عرضة للإصابة بعدوى الأذن استخدام أحد أنواع مضادات الاحتقان التي يمكن تناولها بالفم والمتاحة في جميع الصيدليات ، وذلك قبل الذهاب مباشرة إلى الفراش . ففي حالة وجود سوائل داخل الأذن ، قد تتراكم أثناء الليل مسببة آلاماً قاسية ، ولذلك فإن هذه المضادات تساعد على جفاف هذه السوائل وإتاحة فرصة للمصاب للنوم .

• استخدام رشاشات الأنف

يمكن للكبار استخدام رشاش للأنف مضاد للاحتقان قبل الذهاب إلى الفراش ، بجانب مضاد الاحتقان الذي يمكن تناوله بالفم أو أحد مضادات الهيستامين . ولكن يجب الحرص على عدم استخدام نقط الأنف لمدة تزيد عن يوم أو يومين على الأكثر . فإن فرط الاستخدام قد يؤدي إلى عودة الإصابة وانسداد أسوأ للأنف .

• إجراءات وقائية

بالرغم من صعوبة تجنب عدوى الأذن ، إلا أن هناك بعض الخطوات التي يمكن القيام بها لتقليل فرص الإصابة .

• رضاعة الطفل من الثدي

يعتـقد بعض أطبـاء الأطفال أن رضـاعة الطفل من الثـدي تقلل من فـرصة تـعرضـه للإصـابة في الأذن . وقـد أجريت إحـدى الدراسـات بهلسنكي بفنلندا على 237 طفـلاً ، أثبتت أن سـتة في المائة من الأطفـال الذين يرضعون من الثدي مقابل 19 في المائة من الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعـية قد يصابون بعدوى في الأذن الوسطى في نهـاية عامهم الأول . وعند بلوغ هؤلاء الأطفـال سن الثالثـة ، يتعـرض ثلاثة في المائة فقط من الأطفـال الذين يرضعون من الثدي إلى مـثل هذه العدوى ، في مقابل 26 في المائة للأطفال الذين يرضعون صناعياً .

فلماذا كل هذا الاختـلاف ؟ يعتقد الباحـثون أن الطفل الذي يرضع من الثدي تزيد قدرته المناعية ضد عدوى الجهاز التنفسي .

• الامتناع عن التدخين

إن التدخين قد يدفع كبار السن الذين يعانون من مشكلات في الأذن إلى التعرض أكثـر لمخاطر الإصابة بعدوى الأذن نتيجـة لاختلاط الهواء بالعوامل المثيرة الناتجة من التدخين والتي تؤدي بالتالي إلى التهاب القناة السمعية . كما أن التدخين غير المباشر والذي ينتج عن تدخين أحد أفراد الأسـرة في المنزل أو أحد الأشـخاص في الـعمل يزيد من فـرص تلوث الجو الذي قد يصيب الأطفال أو الكـبار المجاورون له وخاصة من لديهم استعداد أكبر لمشكلات في الأذن .

كما أن التـعرض للدخان له نفس التـأثير على الأذن . ولذلك يجب الابتعـاد عن أماكن شي الطعام أو الأمـاكن المثيرة للأدخنة لأنهـا تشحن

الجو بالعناصر الملوثة التي يصعب تحملها كما يصعب أيضاً تنفسها .

● اختيار المدرسة المناسبة للطفل

إن الأطفال يتعرضون لحشود كبيرة من الأطفال والمجموعات التي يمكن أن تؤدي إلى إصابة طفلك بعدوى الأذن . ولذلك يجب على الأم التي تعلم أن طفلها يعاني من مشكلة في الأذن ، أن تختار حضانة أو مدرسة تحتوي على عدد أقل من الأطفال ، ويفضل وضعه عند الجدة أو أحد أفراد الأسرة حتى يكبر الطفل ويكون أكثر تحملاً لمثل هذه العدوى.

● الصبر

يتعرض بعض الأطفال في سن الثالثة إلى عدوى بالأذن ولذلك يجب أن تضع الأم هذا الأمر في الاعتبار حتى لا يتملكها الفزع في حالة إصابة طفلها .

• آلام الأذن •

عدة طرق للقضاء على الألم

من المعــروف أن آلام الأذن تـزداد حــدة أثناء الليل. ويُعد إنسداد القنوات السمعية (التي تمتد من خلف الحنجرة إلى الأذن الوسطى) من أكثر الأسبـاب شيـوعـاً لآلام الأذن عند الأطفـال والكبـار أيضاً . وعـادة ما تزيد حـدة الألـم عند التعرض للبرد ، أو العدوى في الجيوب الأنفية، أو الحساسية .

ولكن ، لماذا يزداد الألم أثـناء الليل ؟ لأننا ، خـلال اليـوم ، نمشي أو نجلس ، مع رفع الرأس فوق الكتفين، مما يسمح برشح القنوات السمعية بطريقة طبـيعية خلف الحنجـرة . كما أن عضـلات هذه القنوات تتقلص أثناء المضغ والبلع ، مما يساعد على فـتح هذه القنوات ومرور الهواء في الأذن الوسطى . ولكن الوضع يتـغيـر أثناء الليل وعند النوم . فقـد تنام نومـاً عميـقاً ولكـن هذه القنوات لا تقـوم بعمليـة الارتشـاح بأسلوب طبيـعي . كمـا أن عمليـة البلع لا تتم بانتظام مما يعـوق من حركـة مرور الهواء داخل هذه القنوات . وعندما يتم امتصاص الهواء الموجود بالفعل في الأذن الوسطى تمـتص طبلة الأذن إلى الداخل . ويشــعـر الشـخص فجأة ، كما لو أن هناك قضيباً ساخناً قد اخترق أذنه من الداخل .

وهناك أسبـاب أخرى لآلام الأذن ، مثل العدوى المعـروفة باسم أذن

السباح «Swimmer's Ear» . كما أن الضغط الجوي أثناء السفر بالطائرة، والغطس في أعماق المياه يمكن أن يؤديا أيضاً إلى آلام حادة بالأذن . كما أن هناك بعض الأسباب الغريبة التي قد تؤدي إلى الشعور بهذه الآلام في الأذن مثل صوت مقص الحلاق المتكرر الذي يمر خلال القناة السمعية ، وقد يؤدي إلى التهاب الأذن . وقد تصاب إحدى الأذنين بألم / أو احتقان نتيجة لوجود خلل ما في الأسنان أو في الحنجرة أو في اللوز أو في الفك .

إن استشارة الطبيب في هذه الحالات ضرورية ، ولكن يمكن الاستعانة بأحد النصائح التالية للتخفيف من حدة الآلام حتى موعد الذهاب إلى الطبيب.

- **الجلوس**

إن الجلوس لمدة دقائق معدودة سوف يقلل من حدة التضخم وتبدأ القنوات السمعية في الارتشاح بالأسلوب الطبيعي . كما أن البلع سيساعد على تخفيف الألم . كما أن النوم مع رفع الرأس قليلاً على بعض الوسائد سوف يسهل من عملية الارتشاح وخاصة للأشخاص الذين تعرضوا لهذه الآلام لأكثر من مرة .

- **استخدام مجفف الشعر**

كان الهنود الحمر يقومون بنفخ دخان الغليون في الأذن المصابة كنوع من تسكين الألم . ولكن الدخان لم يكن السبب في الإحساس بالراحة ولكن حرارة الدخان كانت هي العامل الشافي . ومن الممكن الحصول على نفس النتيجة بدون تعريض الرئتين إلى مخاطر التدخين وذلك

باستخدام مجفف الشعر . ولكن يجب إدارة زر التشغيل على أدنى درجة حرارة مع وضع المجفف بعيداً عن الأذن بحوالي 40 سنتيمتر ، موجهاً الهواء الدافيء تجاه الأذن المريضة .

• هز الأذن

هذا الاختبار يساعد على تحديد مكان الالتهاب . فأحياناً يكون الالتهاب نابعاً من مشكلة خارجية مثل عدوى أذن السباح . وأحياناً يكون التهاباً في الداخل في الأذن الوسطى . يمسك المريض بصوان الأذن الخارجي ويبدأ في هزه . فإذا شعر بألم أثناء هذه الحركة فهذا يعني أن الالتهاب موجود في الجزء الخارجي من الأذن ، أما في حالة عدم الشعور بأي ألم فهذا قد يعني أن الالتهاب في الجزء الداخلي من الأذن (في الأذن الوسطى) .

• الزيت الدافيء

توضع قنينة من زيت الأطفال أو زيت معدني في إناء به ماء دافيء يماثل حرارة الجسم . وتترك القنينة حتى يدفأ الزيت إلى نفس درجة حرارة الجسم ، ثم توضع نقطة أو نقطتين داخل الأذن المصابة . ولكن يجب الحذر تماماً من دخول أي سوائل داخل الأذن لأنها قد تؤدي إلى حدوث تمزق في طبلة الأذن .

• مضغ قطعة من اللبان

إن الكثير من المسافرين يعرفون فائدة مضغ اللبان أثناء الإقلاع بالطائرة . فهي تساعد على فتح الأذن عند التعرض للضغط الجوي . ولكن هل فكرّت في استخدام هذه الوسيلة أثناء الليل؟ إن مضغ اللبان

سوف يساعد على تحريك عضلات الفك وبالتالي يساعد على فتح القنوات السمعية . كما أن التثاؤب يساعد أيضاً على فتح هذه القنوات.

• غلق فتحتي الأنف

وهذه الطريقة تساعد كثيراً عند ارتفاع الطائرة إلى 32.000 قدم . فبمجرد الشعور بألم في الأذن يغلق المصاب فتحتي الأنف بأصبعي السبابة والإبهام ، ثم يأخذ نفساً عميقاً من الفم ثم يبدأ في دفع الهواء في الجزء الخلفي من الأنف مستخدماً عضلات الخدين والحنجرة ، وعن سماع فرقعة بسيطة يمكنه أن يشعر بتوازن الضغط خارج الأذن وداخلها.

• النوم في الطائرة

إذا كنت من محبي النوم أثناء الطيران ، فمن الأفضل أن تبدأ في النوم عند الإقلاع وليس في آخر الرحلة . فأثناء النوم تقل عملية البلع بشكل ملحوظ ولذلك فإن الأذنين لا تستطيعان التأقلم مع تغيرات الضغط أثناء الهبوط مما قد يؤدي إلى شعور بألم شديد في الأذن .

• الاحتياط واجب

إذا كنت تزمع السفر بالطائرة وأنت تعاني من إنسداد في الجيوب الأنفية ، فيمكنك وضع قطرتين من أي نوع من مضادات الاحتقان قبل هبوط الطائرة . أما إذا كنت تعاني من هذا الانسداد وأنت في المنزل فيمكنك استخدام قطرة مضادة للاحتقان قبل الذهاب إلى الفراش .

• مشكلات الغطس تحت الماء

إن الغطاسين يعانون من نفس مشكلة الطيارين ، وهي محاولة توازن

الضغط داخل الأذن مع ضغط المياه خارجها . ومن المعروف علمياً أن الغطس على سطح المياه أو في أعماق قليلة العمق يؤدي إلى إصابة الأذن بالآلم ، لأن التغيرات الكبيرة في الكتلة الهوائية تحدث بنسبة أكبر في المياه السطحية (أقل من 100 متر) . كما يجب عدم استخدام سدادات أذن قوية أو ارتداء ملابس غطس ذات غطاء رأس محكم يمنع توازن الضغط أثناء الغطس .

أما بالنسبة للسباحين الهواة أو الذين يسبحون من أجل المتعة فقط ، فإن السباحة على سطح الماء أفضل من السباحة تحت الماء نظراً لأن الضغط على طبلة الأذن يكون أقل . كما ينصح الأطباء هؤلاء السباحون بعدم الغطس إلى أكثر من عشرة أمتار لتجنب الضغط على طبلة الأذن . ويفضل عدم الغطس أو الطيران إذا كان الشخص مصاباً بالتهاب حاد في الأذن .

كما يمكن الاستعانة ببعض مسكنات الألم المتاحة في جميع الصيدليات مثل الأسبرين ، والاسيتامينوفين ، والايبوبروفين لتخفيف حدة الآلام لحين الوصول إلى الطبيب .

• آلام الأسنان •

بعض النصائح لتخفيف الألم

إن وجع الأسنان يؤلم كثيراً. فأنت تشعر بالألم إذا ابتسمت أو أكلت أو شربت أو حتى أطبقت فكك أو حركت رأسك في أي اتجاه . وأحياناً قد يزداد الألم إذا دخل هواء بارد داخل الفم ولمس السن . وقد يكون ألم السن عرضاً لعدة أشياء . فقد تكون اللثة المحيطة بالسن ملتهبة ، أو يكون هناك تآكل في الضرس أو كسر بأحد الضواحك **Hucuspid** (أحد الأربعة أضراس التي تلي الأنياب) ، أو قد تعرضت للكمة شديدة بالفم . أو يكون الألم لمجرد وجود قطعة صغيرة من الطعام بين سنتين ، أو حركة ارتجاعية لمشكلة ما في الجيوب الأنفية .

إن الشخص الوحيد الذي يمكنه التعرف على حقيقة المشكلة ومصدرها هو طبيب الأسنان ، ولكن يمكنك التخفيف من حدة الألم ببعض الطرق التالية :

• غسل الأسنان

إملأ فمك بماء درجة حرارته مماثلة لدرجة حرارة الجسم واغسل أسنانك بقوة . فإذا كان الألم نتيجة وجود بعض الطعام بين الأسنان ،

فـإن غسل الأسنان قـد يؤدي إلى طرده ، وبالتـالي يشـعر المرء بالراحـة وتنتهي المشكلة .

• استخدام خيط الأسنان برقة

إذا لم ينجح الماء في تـخليص الأسنان من الطعـام المحـشـور بينهم، فيمكنك الاسـتعانة بخيط الأسنان ، مع ضـرورة استخدامـه برقة شديدة حتى لا يؤذي اللثة المتألمة .

• الماء المالح

ضع ملعـقـة شـاي من الملح في نصف كـوب من الماء الفـاتر ، خـذ جرعة من هذا الخليط وحركهـا بلطف داخل الفم ثم ابصقها . كرر هذه العملية حتى يفرغ الماء في الكوب.

• التدليك بأصابع اليد

إن هذه الطريقـة قـد تقـضي على 50 في المائة من ألـم السن . ضع قطعـة صغيـرة من الثلج بين عظمـة الإبهام والسـبابة ، ثم ادفـعهـا فوق المنطقة المتوجعة واتركها لمدة تتراوح بين خمس وسبع دقائق ، وقد أثبتت بعض الدراسات أن هذه الطريقة قد تخفف من 60 إلى 90 في المائة من الألم.

• زيت القرنفل

يرجع استخدام زيت القـرنفل إلى مئات السنين . ويمكن وضع نقطة من هذا الزيت فـوق الـسن أو غـمس قطعـة من القطـن ودعك المنطقـة المؤلمة.

● تجنب الضغط على السن

إذا كان ألم السن نتيجة التعرض للطمة أو لكمة ، فيجب تجنب الأكل على هذا الجانب ، وفي حالة وجود كسر بالسن نتيجة اللطمة ، فإن مجرد إراحة السن لفترة قد يعيد لها حيويتها .

● مص قطعة من الثلج

يمكن معالجة ألم السن مثل أي كدمة أخرى . ضع قطعة من الثلج فوق السن المتوجعة أو على الخد الملامس لها لمدة **15** دقيقة ، مع تكرار هذه العملية ثلاث مرات يومياً على الأقل .

● تجنب فتح الفم

إذا كان الهواء البارد يسبب ألماً في السن فيجب تجنب فتح الفم بقدر الإمكان لحين الوصول لطبيب الأسنان .

● أو تجنب غلق الفم

قد يشعر المرء بألم السن عند الضغط على الأسنان أو غلق الفم ، ولذلك يجب مراعاة عدم غلق الفم بقدر الإمكان لحين الذهاب إلى طبيب الأسنان .

● تناول المسكنات

يمكن تناول قرص من الأسبرين كل أربع أو ست ساعات ، مع تجنب وضع القرص على السن الملتهبة لأنها قد تؤدي إلى التهاب اللثة الموجودة حول السن أو الضرس .

● تجنب الحرارة

يجب الابتعاد عن تناول المأكولات أو المشروبات الساخنة أو وضع

كمـادة ساخنة على المنطقـة المصابة حتى لو شـعرت براحة . فـقد يكون سـبب الألم وجــود عــدوى بالسن . وقـد تؤدي الحــرارة إلى سـحب العدوى خارج الفك مما يساعد على انتشار العدوى .

• استعمال الرقة مع الأسنان

إذا كنت لا تسـتطيع لمس السن فهـذا يعني وجود مشكلـة ما في هذه المنطقة . ولكن إذا كانت السن تؤلم عند تعرضهـا للحرارة أو للبردفهذا يعني وجود مشكلة حـساسية . وقد تبدأ هذه المشـكلة بكشف طبقة المينا الموجودة فوق السن ، وعادة ما تكون في المنطقة الملاصقة للثة .

وهناك أسباب عدة لكشف عاج الأسنان منها : كبر السن ، وتقلص اللثـة ، والجراحـة ، والإفراط في حك الأسنان بالفـرشاة ، وخـاص عند استخـدام فرشاة ذات شعر صلـب . كـما أن وجود طبقة من الجـير أيضاً قـد يؤدي إلى تآكل طبقـة المينا الموجـودة فوق السن والكشف عن عـاج السن.

وعادة مـا يوصي أطباء الأسنان باسـتخدام معجـون الأسنان الخاص بالحسـاسية ، مع تنظيف الأسنان بفـرشاة ذات شعـر لين . وتوجد أنواع كـثيـرة من هذه المعـاجين مـثـل سنسـوداين **Sensodyne** وبرومـيس **Promise** ، وبروتكت **Protect** ، وثيــرمــودنت **Thermodent** . ويفضل الذهاب إلى طبيب الأسنان عند الشعور لأول مرة بحساسية في الأسنان.

• الجير وبقع الأسنان •

عدة طرق لأسنان أكثر بريقاً

إن الجير عبارة عن طبقة رقيقة من البكتريا الحية والميتة والتي تنمو على الأسنان . وعند ترك هذه الطبقة وعدم إزالتها ، تأخذ قواماً صلباً . وتتماسك خمسين في المائة منها خلال **48** ساعة، وفي خلال **12** يوم تتحول إلى طبقة جيرية مثل الحجر وهذه الطبقة معروفة باسم طرطير الأسنان ، ولكن الاسم الشائع لها هي طبقة الجير .

وهناك عدة أسباب تستدعي التخلص من هذه الطبقة الجيرية . فهي تجعل شكل الأسنان قبيح ، وملمسها قبيح ، ورائحة الفم كريهة . ألا يكفي هذا لإزالتها ؟ نعم ، ولكن هناك المزيد . إن تراكم طبقة الجير على الأسنان واللثة يؤدي إلى مزيد من مشكلات الأسنان مثل أمراض اللثة والتهاباتها ، والأمراض التي تحيط بالسن وجذوره .

من الصعب التخلص من الطبقة الجيرية فوق الأسنان بدون اللجوء إلى الطبيب المختص . ولكن من الممكن التخلص من بقع الأسنان . كما أن التخلص من بقع الأسنان يساعد على عدم تراكم الكثير من المادة الجيرية. والتخلص من هذه البقع ليس بالأمر العسير .

• استخدام فرشاة الأسنان

إن هذه الفرشاة الصغيرة بمثابة السيف الذي يقضي على بقع الأسنان وكل ما يتطلبه الأمر منك أن تدعك الأسنان جيداً بالفرشاه . فإن احتكاك الفرشاه بالأسنان تعمل على إعاقة نمو الطبقة البكتيرية عليها — طالما أن دعك الأسنان يتم بطريقة سليمة . لأن معظم الناس لا يستخدمون الفرشاة استخداماً صحيحاً . فليست العملية مجرد تحريك الفرشاه إلى أعلى وإلى أسفل أو إلى الأمام والخلف ، إن ما تحتاجه هو وضع شعر الفرشاه بزاوية 45 درجة على المنطقة التي تتلامس فيها الأسنان مع اللثة (اللثة الموجودة حول السن) ثم ابدأ في تحريك الفرشاة بلطف ورقة بحركة دائرية صغيرة بحيث تغطي الفرشاة سن واحدة أو سنتين في وقت واحد.

• تنظيف الأسنان من الخلف

تنمو البقع وتتكاثر في الجانب الخلفي من الأسنان السفلية ، لأن الشخص عادة ما يركز على تنظيف الجزء الأمامي من الأسنان وخاصة الأسنان العلوية التي يمكن الوصول إليها بسهولة ، وكثيراً ما نتجاهل المنطقة التي تتلامس فيها الأسنان مع اللسان والخد من الداخل . وهذه المنطقة تحتاج إلى عناية أكثر عند تنظيف الأسنان بالفرشاة .

• اعط الأسنان وقتاً كافياً عند التنظيف

إن معظم الأشخاص يركزون على الأسنان الأمامية ، أما باقي الأسنان ، وخاصة الجزء الخلفي منها ، فقد لا تمر عليها بالفرشاة غير مرة واحدة فقط ، بحيث لا تأخذ عملية غسيل الأسنان أكثر من نصف

دقيقة. ولكن أطباء الأسنان ينصحون بالتروي في تنظيف الأسنان وغسلها بعناية لمدة تتراوح بين دقيقتين وأربع دقائق . مع ضرورة غسل الأسنان قبل النوم . وعدم ترك بقايا طعام اليوم ملتصقة بالأسنان طوال الليل . وهذا يعني إعطاء الفرصة لتكوين بقع الأسنان لثمان ساعات متصلة .

• اختيار النوع المناسب من الفرش

من الأفضل اختيار فرشاة صغيرة . لأنها تصل بسهولة إلى جميع الأسنان حتى الضروس الموجودة في آخر الفم . فالفرشاة الضخمة قد لا تصل إلى هذه الأماكن ، وخاصة مناطق التصاق اللثة بالأسنان في المنطقة الخلفية والتي يمكن أن تتراكم فيها البكتيريا بدون إزعاج . وينصح أطباء الأسنان باستخدام فرشاة الأسنان ذات الشعر اللين المصنوع من النايلون والتي تحافظ على طبقة المينا الموجودة على الأسنان ، كما أنها تعمل على إزالة البقع البكتيرية بسهولة . كما يجب أن يكون سن الشعرة مستديراً وليس مدبباً ، لأن الشعر المدبب حاد قد يؤذي اللثة عند غسيل الأسنان .كما يجب الإمساك بالفرشاة مثل القلم وليس مثل مضرب الكرة بالرغم من أن الأخير هو الأكثر شيوعاً ، لأن هذه الطريقة تحمي اللثة من الجروح وتنشطها ، وأيضاً تخلص الأسنان من تراكم البقع البكتيرية .

• استخدام خيط الأسنان الطبي

إن أفضل طريقة لتجنب تراكم البقع الجيرية على الأسنان هي استخدام الخيط الحريري الطبي الخاص بتنظيف ما بين الأسنان . ولكن

يجب استخدامه بالطريقة السليمة . وفيما يلي الطريقة المثلي لاستخدام خيط الأسنان: اقطع حوالي **40** سنتيمتر من الخيط ثم لف طرف الخيط على الأصبع الوسطى من اليد اليسرى ولف الطرف الآخر على الأصبع الوسطى لليد اليمنى ، مع ترك حوالي خمسة سنتميترات بين الأصبعين. مرر الخيط بين كل سنتين وشده بلطف إلى الأمام والخلف ، وعند وصول الخيط إلي منطقة اللثة اثني الخيط حول السن على شكل حرف **C** ، دع الخيط ينزلق بين اللثة والسن حتى تشعر ببعض المقاومة ، ثم اثني الخيط مرة أخرى حول السن الآخر وبنفس الطريقة . شد الخيط إلى أسفل عند استخدامه في الأسنان العلوية ، ودعه ينزلق إلى أعلى في الأسنان السفلية . ولكن يجب تجنب شد الخيط بعنف أو تحريكه بشدة إلى أعلى و إلى أسفل فقد يؤدي ذلك إلى تمزيق اللثة . كما يجب أن تتم هذه العملية ببطء وبرقة شديدة .

وهناك العديد من أنواع خيوط الأسنان . فهناك خيوط ذات مذاق خاص ، وخيوط شمعية وأخرى غير شمعية . ولكن لا يهم النوع ولكن إضافة مذاق النعناع أو الفراولة إلى الخيط قد يساعد الشخص على الشعور بانتعاش أكثر .

• مشكلات طقم الأسنان •

وكيفية الاحتفاظ بابتسامة أكثر ثقة

يواجه الكثيرون من كبار السن مشكلات جمة عند استخدامهم أسناناً صناعية أو طقماً كاملاً للأسنان . ولكن مع تقدم العلم وظهور المعاجين اللاصقة قلَّت هذه المشكلات بشكل ملحوظ .

ولعل من أطرف مشكلات طقم الأسنان ، ما حدث للرئيس الأمريكي يوليسيس اس . جرانت أثناء قيامه برحلة بحرية كان من المقرر لها أن تطول . ولكن أثناء تجواله فوق الباخرة انحنى لينظر بإعجاب على مياه المحيط ، وفجأة سقط طقم أسنانه واختفى سريعاً في أعماق المياه ، مما اضطره إلي قطع رحلته والعودة إلى واشنطن .

فإذا كنت ممن يستخدمون طقماً للأسنان ، فمن المحتمل أنك تعاني من التهاب في الفم ، أو صعوبة في مضغ الأكل أو في التحدث ، أو انزلاق الطقم فجأة ، بجانب الإحساس بأن كل من ينظر إليك قد يعلم تماماً أنها أسنان صناعية . ومن حسن الحظ أن هناك بعض الاختيارات عند فقد الأسنان فمن الممكن استخدام طقم كامل أو جزء يحتوي على عدة أسنان أو عدة ضروس . كما يمكن أيضاً استخدام أسنان صناعية سهلة الخلع أو زرع أسنان جديدة في عظم الفم تماثل تماماً الأسنان الطبيعية . ولكن مثل أي عضو اصطناعي ، فإن الأمر قد يحتاج إلى

بعض الوقت للتعود عليه . وفيما يلي بعض الاقتراحات التي قد تسهل من هذه المشكلات .

● النظر إلى المرآة

عند وضع الطقم الجديد لأول مرة ، فمن الأفضل أن ينظر المرء في المرآة ثم يبدأ في التدريب على الابتسامة ، وعلى التكلم بصوت عالٍ ، أو على الضحك حتى يستطيع أن يكون أكثر ثقة عند مواجهة الآخرين بهذا الشيء الجديد .

● التدريب على الكلام

يمكن القراءة بصوت عال ، وعلى انفراد ، مع التركيز على تشكيل الحروف . وهذه التدريبات تساعد كثيراً على التحدث بعد ذلك ببساطة وبدون حرج . كما يمكن الرجوع إلى طبيب الأسنان عند وجود أي مشكلة في عضلات الفك أو في حركة الشفاة ، وهو الشخص الوحيد الذي يمكنه إصلاح هذه العيوب .

● احترس من المسواك (أعواد الخلة)

إن هذه الأعواد الخشبية الصغيرة شديدة الخطورة على مستخدمي أطقم الأسنان . فإن استخدام طقم الأسنان يفقد الشخص الكثير من الإحساس باللمس في منطقة اللثة . فقد تعض عود الخلة وأنت لا تدري أنه يصيبك أو أن هناك احتمال بلعه بدون أن تشعر .

● استخدام المعجون اللاصق

إذا شعر الشخص بأن أسنانه الجديدة قد تتحرك أحياناً ، فليس هناك أي حرج من استخدام أحد أنواع المعاجين اللاصقة وخاصة في فترة

التأقلم على استخدامها .

• طريقة تناول الطعام

قد يشعر الشخص في الفترة الأولى من استخدام طقم الأسنان أنه قد حكم عليه أن يتناول طعام الأطفال طوال حياته . ولكن يجب البدء في تناول الأطعمة الليـنة ، وذلك لفترة قصيرة ، ثـم التطور تدريجياً في تناول أطعمـة أكثـر صلابة حتى تبـدأ اللثة في التـعود على هذه الأنواع بجانب التدرب على استخدام الطقم بدون التعرض لأية أضرار .

• تنظيف الفم والطقم

عند الانتهاء من كـل وجبة يمكن خلع الطقم وغسله جـيداً بالصابون والماء الدافيء ، أمـا فـي حـالة زرع الأسنان ، فـيجب تنـظيف الأسنان الجديدة مرتين يومياً ، مثل الأسنان الطبـيعية تماماً ، لأن عدم تنظيف هذه الأسنان قد يؤدي إلى القضـاء عليها أيضاً . كما يحـتاج الشخص الذي فقد أسنانه تماماً إلى غسل اللثة بعناية للتخلص من الجير ، لأن هذه المادة موجودة ، سـواء عند وجود الأسنان أو بدونها . ويمكن استخـدام فرشة لينة لتـدليـك اللثـة وتنظيف اللسـان ، مع تجـنب العنف في اسـتخـدام الفرشاة حتى لا تلتهب اللثة .

إن التنظيف الدائم للثة والفم واللسان تقلل من فرصة ظهور رائحة كريهة من الفم ، بجـانب الاحتفـاظ بلثة سليـمة . كـما يمكن أيضـاً مص الأقراص الصغـيرة التي تحتوي عـادة على مادة طبية لتـطهير الفم وذلك للتخـفيف من كثرة إفـراز اللعاب في الفترة الأولى من اسـتخدام الأسنان الصناعـية ، لأنها تساعد على بلع اللعاب الزائد وخاصة في اليومين الأولين .

• تدليك اللثة

ضع إصبع السبابة والإبهام فوق اللثة بحيث تكون السبابة إلى الخارج ، وتدليك اللثة برقة . وتساعد هذه الطريقة على تنشيط الدورة الدموية في اللثة ، وإضفاء الصلابة عليها .

• الماء الملحي

يمن شطف الفم واللثة بكوب من الماء الدافيء المضاف إليه ملعقة شاي من الملح . وينصح باستخدام هذه الطريقة مرة يومياً .

• إراحة اللثة

ينصح أطباء الأسنان بخلع الأسنان الصناعية كلما أمكن ذلك ، وذلك لإعطاء بعض الراحة للثة والفم .

• العمى الليلي •
وكيفية التعامل مع الظلمة

عندما تدخل إلى قاعة مسرح مظلم ، بعد السير في ضوء الشمس سرعان ما يصعب عليك التعرف على من بصحبتك . ويقول أحد أخصائي طب العيوم : «إن كل فرد قد يصاب بعمى ليلي في أية لحظة في مثل هذه المواقف . وهو يستغرق ما لا يزيد عن لحظة خاطفة حتى تستطيع شبكية العين التكيف مع اختلاف درجات الضوء» .

ولكن العمى الليلي عند البعض قد لا يكون مؤقتاً . فهناك بعض الأشخاص أسرع في التكيف مع تغيرات الضوء ومع الظلام . أمّا قصار النظر فهم أحياناً أبطأ في التكيف مع الظلام ، وهناك أشخاص آخرون لا يستطيعون الرؤية في الظلام . ويمكن تحديد أسباب مختلفة لهذه المشكلة . فبعض الأشخاص ، على سبيل المثال ، مصابون بما يعرف بالعمى الليلي الخلقي ، أي أنهم مولودون بهذا العيب ، ولا خطر على أعينهم .

وللأسف فإن الأطباء ليس لديهم وصفة جاهزة لعلاج العمى الليلي. ولكن ، إذا كنت لا تستطيع الرؤية بوضوح في الليل ، وكان الطبيب قد أفاد بوجود خلل في العين يسبب هذه المشكلة ، فإليك مجموعة من

الأفكار التي يجب وضعها في الاعتبار ، وبعض النصائح العملية للقيادة أثناء الليل .

• قم بعمل تقييم ذاتي

يقول أحد أطباء العيون : «إن البعض مصابون بالقلق بخصوص بصرهم ، ويخشون الإصابة بالعمى . ومعظم الناس يمكنهم التأكد من أن رؤيتهم في الليل على ما يرام . فبعد خمس دقائق من دخولك أحد دور السينما يمكنك رؤية الجالس إلى جوارك» .

• تأكد من تناول فيتامين A

هذا العنصر هام جداً للرؤية الليلية . وفي واقع الأمر فإن تناول جرعات مكثفة من فيتامين A لمن يعاني من نقص في هذا العنصر ، قد يؤدي إلى الشعور بتحسن واضح في الرؤية الليلية خلال فترة وجيزة . إلاّ أن العلاج بجرعات مكثفة من هذا الفيتامين يجب أن يبدأ طبقاً لنصيحة طبيب متخصص .

• ابذل أقصى جهد لزيادة حدة الرؤية عند القيادة ليلاً

يمكنك الرؤية في يوم مشمس إلى مدى يتراوح بين **400** إلى **500** متر في طريق مستو . ولكن في المساء ، وفي أفضل الأحوال عندما يكون مصباح سيارتك الأمامي هو مرشدك ، فقد لا يمكنك الرؤية لأكثر من **100** إلى **150** متر . ولذلك فمن الأفضل ومن المهم استغلال أفضل الفرص . فيجب التأكد من سلامة مصابيح السيارة الأمامية ونظافتها لأن اتساخها قد يعوق الرؤية ، مما يزيد المشكلة سوءاً .

لا تضع نظارة شمس أثناء الغسق ، مهما كانت أناقتها ، لأنها تقلل

إلى حد كبير من كمية الضوء التي تدخل عينيك .

• القيادة ببطء

لأنك تتيح لنفسك ، بهذه الطريقة ، الوقت الكافي للتصرف مع أي مصدر خطر غير متوقع .

• استخدام نظارات الرؤية الليلية

تشتهر البوم بحدة الرؤية أثناء الليل ، ولكن الإنسان لا يتمتع بهذه الخاصية ، ولكن ذلك لا يجعل تحسين الرؤية الليلية مستحيلاً . فقد استطاع الملايين من البشر تحسين رؤيتهم أثناء الليل عن طريق ارتداء نظارات خاصة . وكثيراً من قائدي الطائرات يواجهون مشكلة رؤية ممر الهبوط بالليل ، ولكن لديهم العديد من النصائح للتغلب على هذه الحالة ، وأهمها ارتداء نوع من النظارات الخاص بالرؤية ليلاً . ولذا فإن ما يساعد قائد الطائرة على الهبوط على شريط ضيق على الأرض ، لابد وأنه سيساعدك على القيادة بسلام حتى في المنحنيات الضيقة .

احرص على ارتداء نظارة أقوى أثناء القيادة في الظلام ، أو ارتداء نظارة خاصة بالقيادة المسائية حتى لو لم تكن تستخدم نظارة للرؤية في الصباح .

• توقع ما لا يمكن توقعه

يقول أحد المتخصصين : «إن الطرق أصبحت حالياً لا تقتصر على مرور السيارات بل هناك المشاة ، والعدائين في مسابقات الجري ، وراكبي السيارات» . ولذلك فإن ارتداء هؤلاء الأشخاص ملابس بيضاء أثناء الليل ليس كافياً وليس إجبارياً ، ولذلك فأنت مسئول تماماً

عن مراعاة المترجلين .

● الحرص أثناء هطول الأمطار والضباب

إن القيادة ليلاً أثناء هطول الأمطار أو انتشار الضباب يزيد من أخطار الطريق . ولذلك يوصي خبراء المرور بتوجيه مصابيح الإضاءة الأمامية للسيارة إلى أسفل حتى يتحقق لسائق السيارة رؤية أفضل . ومن الأفضل اختيار الطرق ذات الاتجاهين أو التي لا تشهد زحاماً شديداً أثناء الليل .

ولكن إذا ما ساءت الأحوال الجوية أو تكاثف الضباب فيجب اللجوء إلى أحد الاستراحات المنتشرة على الطريق أو محطات خدمة السيارات أو أماكن الانتظار حتى تهدأ الأمور ، وتجنب مخاطر القيادة في هذه الفترات مع الالتزام بالنظر إلى اليمين حتى يمكن تجنب ضوء المصابيح الأمامية للسيارات القادمة من الاتجاه الآخر .

ولكن هناك بعض الأشخاص الذين يعانون بشدة من العمي الليلي ولذلك يفضل قيادتهم للسيارة أثناء النهار .

●● تحذير طبي

يحدث أحياناً أن يكون العمى الليلي عرضاً مبكراً لمرض متقدم بالعين . ولا يستطيع أحد أن يقوم بتشخيص هذه الحالات إلاّ الطبيب ، كما أنه هو الشخص الوحيد الذي يعطي العلاج الناجح .

• الإجهاد البصري •

بعض الإرشادات لتجنبه

عند بلوغك سن الأربعين أو الخامسة وأربعين تبدأ قدرتك على التركيز في الانخفاض ، وقد تؤدي إلى الإجهاد البصري . فهي عملية تحدث بالتدريج لكل شخص . ولكن قد تشعر بالإجهاد البصري في أي سن إذا كان عملك اليومي متعلق بأجهزة الفيديو أو الكمبيوتر .

فإذا ما تعرض إبصارك للإجهاد لمجرد قراءة بطاقة تهنئة بعيد ميلادك أو النظر إلى شاشة التليفزيون فإليك بعض الاقتراحات التي قد تفيدك .

• انتبه للإضاءة

يقول أحد أطباء العيون : قد لا يؤذي بصرك القراءة في الضوء المعتم، ولكن عيناك تتعرضان للإجهاد إذا ما كانت الإضاءة في حجرتك غير موزعة بشكل جيد . فقد تستطيع استخدام ضوء خافت لكنه موزع بطريقة سليمة وصحية ، مع الابتعاد عن الإضاءة البراقة واللامعة . وعندما تشرع في القراءة ، لا تستخدم أبداً الإضاءة التي تعكس النور مباشرة في عينيك .

• استخدام نظارة للقراءة

يمكنك الحصول على هذه النظارة من طبيب العيون ، أو من أحد الصيدليات . ويقول أحد أطباء العيون : «إذا كنت ترى بوضوح عن

بعد بعينيك ، ولكنك تعاني من الرؤية عن قرب اذهب إلى الصيدلية لشراء نظارة قراءة ، فهي موجودة حالياً على الرفوق في معظم الصيدليات ، وفي جميع صيدليات الولايات المتحدة . وهي نظارات رخيصة الثمن ومقاومة للإجهاد ، وذات نوعية جيدة ، وتساعد كثيراً في توضيح الرؤية عند القراءة» .

• اختر ما يناسبك

إنك أفضل حكم على أفضل نظارة تناسبك . ويقول أحد أطباء العيون : «انتقي النظارة الأصغر والأضعف والتي تسمح لك بالقراءة على البعد الذي ترغب فيه . فإذا ما أخذت عدسات ضخمة وقوية للغاية ، فسوف ترى بوضوح عن قرب ، ولكن الأشياء البعيدة ستكون غير واضحة تماماً» . .

• خذ راحة أثناء العمل

توقف عن العمل أمام شاشة الكمبيوتر من آن لآخر ، إذ يرى الأطباء أن العمل أمام شاشة الكمبيوتر لمدة ست أو ثماني ساعات ، يستدعى أن تأخذ راحة كل ساعتين أو كل ثلاث ساعات . ويمكن القيام بأي عمل آخر ، أو احتساء بعض القهوة أو الذهاب إلى الحمام ، فقط ابعد عينيك عن شاشة الجهاز لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة .

• اجعل شاشة الجهاز أكثر اعتاماً

إن الأمر لا ينحصر في مجرد أحرف وأرقام مرصوصة فوق الشاشة، بل أنها أيضاً مصابيح ضوئية دقيقة ترسل الضوء إلى عينيك . أنت إذن في حاجة إلى التخلص من بعض القوة الكهربية . ولذلك فالأطباء

ينصحون بما يلي : «لا تجعل الأحرف براقة للغاية ، اخفض درجة البريق إلى أقل مستوى . وهناك خطوة إضافية أخرى : خذ قلم رصاص وضع علامة على الزر الذي ضبطته ثم ضع علامة تبادل الرسائل على الكمبيوتر ، بهذه الطريقة تكون قد رتبت لتوك العلامات حتى إذا غير أحدهم البرنامج على الكمبيوتر الخاص بك في حالة عدم وجودك» .

• الطريق البديل

• اليوجا ومابعدها

إن «شنيدر» لا يعتبر اليوجا مجرد مفتاح لاكتساب البصيرة الروحية، بل إنها أيضاً مفتاح لاكتساب القدرة على الرؤية . وقد ولد شنيدر كفيفاً ولكنه كان يصرح دائماً بأن اليوجا ساعدته على الشفاء من العمى . فهو يرجع الفضل في استرداده الرؤية ــ والتي وصلت حالياً إلى 20/60 ، ولا زالت تتقدم ــ إلى ممارسة تمرينات اليوجا يومياً .

إن الأساليب التي يدرسها شنيدر في المركز الذي يمتلكه والخاص بالشفاء الذاتي **Self Healing** والموجود في مدينة سان فرانسيسكو بولاية كاليفورنيا ، وفي كتابه الذي يحمل نفس الاسم ، توضح تأثره بالتدريبات البصرية ورائدها الدكتور ويليام بيتس **Dr. William Bates** ، والتي كانت محل جدال في فائدتها لإعادة النظر . ولكن مما لاشك فيه أن هذه الأساليب تساعد كثيراً في التخلص من إجهاد العين.

• فائدة الشاي

لا تشرب الشاي في هذه المرة ، بل ضعه بدلاً من ذلك فوق عينيك . خذ منشفة أو قطعة من الشاش أو القطن ، واغمسها جيداً في شاي

بدون سكر . استلق على ظهرك وضع الكمادة الدافئة فوق عينيك المغلقتين واتركها لفترة تتراوح بين **10** إلى **15** دقيقة . إن هذه الطريقة قد أثبتت فعاليتها في القضاء على الإجهاد البصري ، ولكن يجب الحرص من تسرب الشاي داخل العين ، كما يجب أن يكون الشاي فاتراً .

• استخدام اليد

ادعك يديك معاً حتى يسري الدفء فيهما . اغمض عيناك وضع راحتي يداك فوق محجر كل عين مع عدم الضغط على العين . تنفس ببطء وبعمق وتخيل اللون الأسود قم بأداء هذا التدريب لمدة عشرين دقيقة .

• اطرف بعينيك

إن عينيك تقوم بتدليك ذاتي لجفونك . دع عينيك تطرفان **300** مرة يومياً . إن كل طرفة تؤدي إلى تنظيف العينين كما تقوم بتدليك خفيف لها .

• اعمل في الظل

من الأفضل وضع الكمبيوتر في مكان مظلم وذلك لتجنب إجهاد البصر . احضر قطعة من الورق المقوى السميك أسود اللون . ضعها فوق شاشة الكمبيوتر ثم اثني جانبي الورقة على جانبي الشاشة . وهذه الطريقة ستعطيك الفرصة لزحزحة الورقة إلى الأمام وإلى الخلف بحيث تصبح الشاشة وكأنها محصورة في صندوق أسود معتم ثم اخفض بريق الشاشة إلى أقل نسبة ممكنة .

• قلل الضوء بغلق عينيك

يقول أطباء العيون أن أفضل طريقة لتخفيف إجهاد البصر هو إراحة العينين وهذا أمر أيسر مما تصور . ويمكنك القيام بذلك حتى وأنت تتحدث في الهاتف وكلما زادت فترة غلق العينين كلما تخلص الشخص من الإجهاد البصري .

•• تحذير طبي

• مشكلات تستدعي تدخل الطبيب

أحياناً يكون سبب إجهاد العين مرضاً أكثر خطورة وليس مجرد تخطي سن الأربعين . وينصح أطباء العيون بالذهاب فوراً إلى الطبيب عند الشعور بألم في العين أو حساسية ضد الضوء .

• احتقان العين •

بعض النصائح للقضاء عليه

إذا نظرت إلى المرآة ، هل ترى خطوطاً حمراء كثيرة تغطي بياض العين ؟ إذا كان الجواب بنعم فإليك بعض النصائح للقضاء عليها .

• اغسل العين بالماء

إذا كان احمرار العين نتيجة لعدم أخذ قسط كاف من النوم ، فالحل بسيط ، حاول قدر الإمكان الإغفاء ولو لفترة قصيرة . فإن غلق العينان لمدة سبع أو ثمان ساعات يومياً تعيد النداوة إليهما ، كما أن عدم النوم يؤدي إلى جفاف العينين والذي يؤدي بالتالي إلى إحمرارهما.

• عالج جفن العين

إذا استيقظت في الصباح ووجدت بياض العين قد تحول إلى لون أحمر فقد تكون المشكلة سببها جفون العين وليس العين نفسها ، والتي تسمى بالتهاب جفني العين **Blepharitis** وهو نوع من العدوى البسيطة التي تصيب جفن العين ، قد لا يحتاج إلا لمجرد غسل العينين والجفنين بماء دافيء قبل الذهاب إلى الفراش ، مع التأكد من غسل الجفون بعناية شديدة حتى تتخلص من كل الافرازات والدهون والبكتيريا والماكياج وقشر الشعر التي يتكون أحياناً على الجفون .

• الإقلال من استخدام نقط العين

إن قطرة العين قد صممت خصيصاً للقضاء على احتقان العين

واحمرارها ولكنها تحتوي أيضاً على عنصر يساعد على انقباض الأوعية الدموية . وهذه القطرات تقضي على احمرار العين عن طريق إنكماش الأوعية الدموية في العين ، بحيث يتحول لون العين إلى الأبيض لفترة وجيزة . ولكن المشكلة في هذه العقاقير هي أن معظمها لها تأثير ارتدادي ، ويختفي مفعولها بعد ساعات قليلة ، ويعود الاحمرار بصورة أسوأ مما كان عليه . إن أفضل نصيحة يقدمها لك أطباء العيون هي عدم استخدام القطرات بكثرة .

• ازرف بعض الدموع

هل تذهب إلى العمل وعيناك تبرقان ولكن عند مغادرتك تتحول العينان إلى اللون الأحمر ؟ إن الاحمرار الذي يحدث أثناء العمل قد يكون نتيجة للجفاف ، ويحتاج إلى بعض أنواع القطرات البديلة للدموع الطبيعية وهي تستخدم لترطيب العينين ، ولكنها على عكس الأنواع الأخرى من القطرات ، لأنها لا تقوم بوظيفتها عن طريق انقباض الأوعية الدموية في العين .

• استخدم الماء البارد

احضر فوطة صغيرة مبللة بالماء البارد وضعها على العينين بعد إغلاقهما . فالبرودة تساعد على انقباض الأوعية الدموية بدون أي تأثيرات ارتدادية ، بالإضافة إلى أن الماء سيزيد من نداوة العين ويمنع جفافها .

• تأثير كبر السن على العينين

قد تستيقظ في الصباح وتجد رقعة صغيرة من الدم على بياض العين.

وقد ينتابك الفزع لأنك لا تتذكر على الإطلاق تعرضك لأي حادث أصاب العين ، وخاصة مع عدم وجود تورم أو ألم أو صعوبة في الرؤية. فكل ما تراه هو بقعة دموية في العين . ولكن يجب أن تهدأ ، لأن هذه الحالة شائعة الحدوث وخاصة لمن تجاوزوا سن الأربعين ، وسوف يختفي الدم من تلقاء نفسه ، ولا يوجد أي شيء يمكن أن تفعله، وخاصة أن قطرة العين لن تساعدعلى اختفاء هذه البقعة . وعاة ما تختفي هذه البقعة خلال أسبوع أو أسبوعين .

●● تحذير طبي

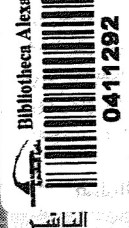
إن ظهور بقعة دموية فوق بياض العين أمر شائع ولكن وجود هذه البقعة فوق انسان العين «بؤبؤ العين **Pupil**» ، فهو أمر غير عادي ويجب الذهاب فوراً إلى الطبيب . فقد لا يستطيع الشخص المصاب رؤية نزف من العين ولكن قد يشعر بألم في العين مع عدم وضوح الرؤية ، أو وجود غمامة على العين تميل إلى الاحمرار . إن هذه الأعراض قد تعني وجود علة بالعين تحتاج إلى رعاية طبية عاجلة .

هذه السلسلة

تناقش هذه السلسلة الكثير من الأمراض الشائعة ـ فهي تتناول الأمراض بشكل مبسط وجديد ، بالإضافة إلى مئات من النصائح الطبية المجانية التي يقدمها كبار الأطباء والمتخصصون والعاملون في المراكز البحثية والعلمية ، أعدت هذه النصائح بطريقة موجزة وميسرة بحيث لا ترهق القاريء ، وتصل به إلى الحل ، سواء نصيحة أو إرشادات ، باتباعها يتم التغلب على كثير من الأمراض الشائعة .

فموضوعات السلسلة تتناول كل ما يتعلق بالجسم حتى الحروق والكسور والجروح ونوبات الربو والأزمات الصدرية ، وكذلك هناك نصائح للمرأة سواء مشكلات الجلد والشعر والحمل والولادة وسن اليأس بجانب الكثير من الأساليب العلاجية لمرضى السكـ والدوا
والكوليسترول ، وأمراض الجـ
والتنفسي والتناسلي والعظام .
إنها فرصة لاقتناء مجموعـ
المعلومات عن الصحة ومشا
علاجها ـ مع عدم اغفالها لدو
يعتبر لا بديل عنه في كل الأحـ
السلسلة هو مرشد بسيط
للحالات التي يمكن علاجها بالمنـ
فإلى الجميع نهدي هذا

الناشر





سلسلة وصفة طبية

* الجلد (1)
* الجلد (2)
* الجهاز التنفسي
* الجهاز الهضمي
* العظام والمفاصل
* القلب والشرايين
* الأمومة والطفولة
* المسالك البولية وأمراض الكلى
* الصحة العامة

rab Nile Group
.IRO - EGYPT

ISBN.977-5919-10-X